પર્યુષણ પર્વ

અથવા

પવિત્ર જીવનનો પરિચય.

સમાજ સેવાર્થે પ્રસિદ્ધ કર્તા,

નઝરઅલી હશનભાઇ મુખી.

માલેક, ધી રેઝી ટાઈલ વર્કર્સ.

ગણદેવી (બરોડા સ્ટેટ) સ્ટેશન બીલીમોરા.

લેખક.

વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ.

"જૈનહિતેચ્છુ" પરથી રિપ્રિન્ટ; પ્રત ૨૦૦૦

ઓગષ્ટ, ૧૯૧૯. સંવત ૧૯૭૫.

મૂલ્ય સદુપયોગ.

Printed at the Satya Vijaya P. Press Panch Koowa, Nava Darvaja,—Ahmedabad by Sankalchand Harilal Shah.

પ્રસિદ્ધ કર્તા તરફના બે બોલ.

આજ કાલ પુસ્તકો અને પત્રોની સંખ્યામાં એટલો બધો વધારો થતો જાય છે અને સાથે સાથે જીવન કલહ પણ એટલો તીવ્ર બનતો જાય છે કે, વાંચનના શોખવાળા મનુષ્યને પણ મુશ્કેલીથી ખેંચી કઢાયલી ફુરસદની થોડી મીનીટો કયું પુસ્તક વાંચવામાં ખર્ચવી તે બાબતનો નિર્ણય કરવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. મારી પોતાની અલ્પ મતિ અને મારી આવશ્યકતા એ બન્નેને અનુસરતાં હું એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યો છું કે, આ દેશને આ જમાનામાં સૌથી વધારે જરૂર એવાં પુસ્તકોની છે કે જેથી વાચકવર્ગ કાલ્પનિક કે અશક્ય વિવાદોમાં ન ઉતરી પડે, તેમજ ખોટી ધાંધલમાં પડી જીંદગીની મર્યાદિત શક્તિઓનો વ્યય કરવા ન પ્રેરાય, પણ બુદ્ધિમાં ઉતરી શકે અને જીવનને સુખી, ઉત્સાહી અને ઉપયોગી બનાવે એવાં તત્વો પામે.

ઇ. સ. ૧૯૧૪ ના ઓગસ્ટમાં પ્રસિદ્ધ થવા પામેલા " જૈન-હિતેચ્છુ " પત્રના અંકમાં " પર્યુષણ પર્વ અને પવિત્ર જીવનનો પરિચય " એ નામનો એક લાંબો લેખ મ્હારા વાંચવામાં આવ્યો, તે મને ઉપર જણાવેલી જરૂરીઆત પુરી પાડતો જણાયો. એના લેખક જાણીતા જૈન લેખક વા. મો. શાહ હતા. એ લેખમાં શરૂઆતમાંજ જણાવવામાં આવ્યું છે કે "જીવનને ઉચ્ચ બનાવે એજ ધર્મ મ્હને માન્ય છે. ધર્મને અંગે થતાં કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ જો જીવનનું ઉચ્ચીકરણ કરવાના આશયથી વંચિત હોય, તો તે કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ મ્હને માન્ય નથી, પછી તે ચાહે તેવા પ્રતિષ્ઠિત

પુરૂષથી કે બ્રહ્માથી યેાજાયલી કહેવાતી હેાય તેા પણ શું ? ” લેખકનું આ દષ્ટિબિંદુ મારી જરૂરીઆતને બંધ બેસતું લાગ્યું. અને તે પછીનું વાક્ય અને તે આખા લેખને અભ્યાસ પૂર્વક વાંચવા પ્રેરનાર થઇ પડ્યું. તે વાક્ય આ હતું. “ ધર્મના નામથી થતાં જે ફરમાનેા મ્હારૂં આરેાગ્ય સંરક્ષવાને મદદગાર થતાં હેાય, જે ધાર્મિક ક્રિયાએ મ્હને દુનિયા પ્રત્યેનાં મ્હારાં કર્તવ્યેા બજાવવામાં જોઇતું બળ ધીરતી હેાય, અને જે ધાર્મિક ભાવનાએ મ્હને આધિ–વ્યાધિ ઉપાધિના સાગરમાં અદ્ધર તરવાની કલા શિખવતી હેાય, તે ફરમાનેા તે ક્રિયાએ અને તે ભાવનાએ મ્હને માન્ય હેાવીજ જોઇએ–હરકેાઇ વિચારશીલ મનુષ્યને માન્ય હેાવી જોઇએ.”

આવા દષ્ટિબિંદુથી લખાયલેા લેખ અવસ્ય કિમતી હશે એમ મેં ધાર્યું. અને સંપૂર્ણ વાંચતાં મને ખાત્રી થઇ કે મારી ધારણા ખેાટી નહેાતી અને લાગ્યું કે આ વખતે જુદા પુસ્તક તરીકે ફરી છપાવી તેની હજારેા નકલેાનેા વિના મૂલ્ય પ્રચાર કરવામાં આવે તેા ધણા મનુષ્ય બંધુએાનું હિત થાય; કારણ કે આ ચણતર લાગણી નહિ પણ બુદ્ધિવાદના પાયા ઉપર ચણાયલું હતું અને તેમાં આરેાગ્યશાસ્ત્ર, માનસશાસ્ત્ર, અધ્યાત્મશાસ્ત્ર, ટુંકમાં કહું તેા શક્તિનું શાસ્ત્ર સમાયલું હતું, મને એમાંથી ઘણું જાણવાનું મળ્યું એટલું જ નહિ પણ નવેા ઉત્સાહ મળ્યેા છે. આધ્યાત્મિક જીવન ઘણું મુસ્કેલ છે. અને માત્ર ત્યાગીએાથી જ પામી શકાય તેમ છે એવી જે માન્યતા હજારેા કેળવાયેલાએા અને બીન કેળવાયેલાએામાં આજે ફેલાયલી છે, તેમ મારી પણ એવીજ માન્યતા હતી પરન્તુ આ લેખમાંથી મળી આવતી ચાવીએા વડે આધ્યાત્મિક જીવન

મને સરળ થતું જણાયું. બારવ્રત ઉપર લેખકે જે નવીન પ્રકાશ નાંખેલો છે. અને જીવનને ઉચ્ચ, ઉપયોગી, તન્દુરસ્તી અને શક્તિવાન બનાવનારી બાર કિંમતી દવાઓ તરીકે બાર વ્રતનો જે રીતે અર્થ કર્યો છે, તેવો મેં આજ સુધી કોઇ પુસ્તકમાં વાંચ્યો નથી સામાયિક, પોષધ અને પ્રતિક્રમણ, ધ્યાન કાઉસગ્ગ અને પ્રાર્થનાની ફીલસુફી ખરેખર તદ્દન વ્યવહારૂ, દરરોજના જીવનમાં બળ અને શાન્તિ આપે એવી બતાવી છે અને તેથી આ વિચારો માત્ર જૈન-કુલમાં જન્મેલા જ નહિ પણ હરકોઇ કુળમાં, ધર્મમાં, દેશમાં જન્મેલા પરન્તુ જિજ્ઞાસુ જનોને અતિ ઉપકારી થવા વગર નહિ જ રહે એમ ધારી મેં આખો લેખ જેમનો તેમ એક પુસ્તક રૂપે ફરી છપાવવા માટે લેખકની મંજુરી મંગાવી, જે તેમણે વગર આનાકાની એ આપી અને તેથી આજે—યુદ્ધ શાન્તિ પછીના પહેલા પર્યુષણ પ્રસંગે—આ પુસ્તક બહાર પડે છે.

વાચકવર્ગ પ્રત્યે નમ્ર વિનંતી કરવાની રજા લઇશ કે, તમે જૈન હો કે વૈષ્ણવ હો, મુસલમાન હો, ખ્રિસ્તી કે જરથુસ્તના અનુયાયી હો, જે હો તે હો, પણ આ પુસ્તક એક વખત એક તટસ્થ તરીકે વાંચશો અને જો એમાંથી કાંઇ તમારા જીવનને ઉચ્ચ બનાવી શકે તેવું તમને જણાય તો તેને તમે તમારા જીવનનો એક ભાગ બનાવવા પ્રયત્ન કરશો.

ગણદેવી તા. ૧—૮—૧૯૧૯ ન. હ. મુખી.

ખાસ વાંચવા યોગ્ય સસ્તાં ઉત્તમ પુસ્તકો.

નીચેનાં, રા. મણિલાલ નથુભાઇ દોશી બી. એ કૃત ઉત્તમ પુસ્તકો દરેક ધર્મના અનુયાયીઓને એક સરખાં ઉપદેશી અને ખરીદવા યોગ્ય છે. તે પુસ્તકો તેમની પાસેથી (ઠે૦ રતન પોળ મુ. અમદાવાદ) મળી શકશે:—

ગુરૂદર્શન ...	૦—૬—૦	જૈન ધર્મ ...	૦—૧—૦
અર્હન્નીતિ ...	૧—૮—૦	મનુષ્યનું ભવિષ્ય...	૦—૧—૦
શ્રીબુદ્ધોપદેશ ...	૦—૬—૦	મરણ પછીની સ્થિતિ.	૦—૧—૦
શ્રીબુદ્ધચરિત્ર ...	૦—૮—૦	યોગ માર્ગનો ભોમીઓ	૦—૧—૦
જ્ઞાનદીપક ...	૦—૩—૦	જૈન લેખમાળા...	૦—૮—૦
મહાન્ ગુરૂનો પ્રસાદ	૦—૨—૦	લેખ સંગ્રહ ...	૦—૪—૦
આદર્શ પુરૂષ ...	૦—૩—૦	પ્રભુને નામે ...	૦—૩—૦
જગદ્ગુરૂનું આગમન	૦—૧—૦	થિઓસોફીનાં મૂળતત્વો.	૦—૫—૦
શાંતિનું સ્થળ...	૦—૧—૦		

જ્ઞાનદીપક: તેમાં જ્ઞાનનું માહાત્મ્ય બતાવી તેને મેળવવાનાં વિવિધ સાધનોનું દાખલા દલીલો સાથે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, પૃષ્ઠ ૬૪ છે. તેની કિંમત ત્રણ આના છે, પણ પ્રભાવના કે લ્હાણી માટે જેને તે પુસ્તકો સામટાં લેવાં હશે તેને આઠ રૂપીએ સો પ્રમાણે આપવામાં આવશે.

લખો.

મ. ન. દોશી. રતનપોળ.

અમદાવાદ.

पर्यूषण पर्व अथवा पवित्र जीवननो परिचय.

दान, शील, तप, सामायिक, प्रतिक्रमण, पोषध; इत्यादि पर्यूषणने लगती क्रियाओनुं व्यवहारु स्वरुप.

જીવનને ઉચ્ચ બનાવે, એ જ ધર્મ મ્હને માન્ય છે. ધર્મને અંગે થતાં કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ જો જીવનનું ઉચ્ચીકરણ કરવાના આશયથી વંચિત હોય, તો તે કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ મ્હને માન્ય નથી, પછી તે ચાહે તેવા પ્રતિષ્ઠિત પુરૂષથી કે બ્રહ્માથી યોજાયલી કહેવાતી હોય તો પણ શું ક

ધર્મના નામથી થતાં જે ફરમાનો મ્હારૂં આરોગ્ય સંરક્ષવાને મદદગાર થતાં હોય, જે ધાર્મિક ક્રિયાઓ મ્હને દુનિયા પ્રત્યેનાં મ્હારાં કર્ત્તવ્યો બજાવવામાં જોઇતું બળ ધીરતી હોય, અને જે ધાર્મિક ભાવનાઓ મ્હને આધિ–વ્યાધિ–ઉપાધિના સાગરમાં અદ્ધર તરવાની કળા શિખવતી હોય, તે ફરમાનો, તે ક્રિયાઓ, અને તે ભાવનાઓ મ્હને માન્ય હોવી જ જોઇએ,–હરકોઈ વિચારશીલ મનુષ્યને માન્ય હોવી જોઇએ.

ઉપયોગ વગરની ક્રિયાઓ, ફરમાનો અને ભાવનાઓમાં વીર્ય કે સમય ખર્ચવો મ્હને–આજના સખ્ત જીવનકલહ વચ્ચે રહેતા પામર મનુષ્યને–પાલવે તેમ નથી. ઉપયોગ–utility–સાર્થકતા એ જ આ જમાનાનું દષ્ટિબિંદુ છે.

અને એટલા માટે, પર્યુષણ પર્વને નામે જે તહેવાર ઘણા વર્ષોથી જૈનો પાળતા આવ્યા છે, અને પાળે છે, તે મ્હારે પાળવા યોગ્ય છે કે કેમ એ સવાલ પર હું આજે ઉપયોગ અથવા utility ની દૃષ્ટિથી વિચાર કરવા ઇચ્છુંછું. લાખ્ખો માણસો તે પાળે છે માટે મ્હારે પણ પાળવો એ સિદ્ધાંત મ્હને માન્ય નથી; પુરાણા વખતથી ચાલ્યો આવતો અને આપણા મહાન્ પૂર્વજોએ પાળેલો તે તહેવાર મ્હને માન્ય હોવો જોઇએ એમ પણ હું સ્વીકારી શકતો નથી; અમુક મહાપુરૂષોનું તે ફરમાન છે એવા એક જ માત્ર કારણથી હું ત્હેને અંગીકાર કરી શકતો નથી. (કારણ કે ક્રિશ્ચિયનો, મુસલમાનો વગેરે તમામ ધર્મવાળાઓ ત્હેમની દરેક બાબતમાં પરમેશ્વરની આજ્ઞા અને ઈશ્વરકૃત વેદનું પ્રમાણ ક્યહાં બતાવતા નથી ? અને તે છતાં જૈનો બુદ્ધિથી પ્રશ્ન કરીને તેઓની તે તે વાતોનો સ્વીકાર કરવા ના કહે છે.

પર્યુષણ તહેવારનો સ્વીકાર કરવા પહેલાં હું એનો અર્થ સ્હમજવા ઇચ્છુંછું, એનો 'ઉપયોગ' (utility) જાણવા ઇચ્છુંછું, એનું સ્વરૂપ સ્હમજવા ઇચ્છુ છું. યથાશક્તિ વાચન અને મનનને અંતે મ્હને સ્હમજાય છે કે, આ તહેવાર પાળવા યોગ્ય છે, એટલું જ નહિ પણ એ તહેવાર કે જે આઠ દિવસોમાં મર્યાદિત કરાયલો છે, એને મ્હારા આખા જીવનની હદ જેટલો વિસ્તારવો જોઇએ છે; અર્થાત્ આખી જીંદગીને પર્યુષણ પર્વ જેવી બનાવવી જોઇએ છે. મ્હારા આ નિશ્ચયનાં કારણો આ નીચેનું લખાણ વાંચનારને સહેલાઈથી સ્હમજાશે.

પર્યુષણ અથવા પર્યુપાસના એટલે ભક્તિ અથવા આપણી અંદર ત્રીગઢા ગઢપાછળ બીરાજતા આત્મદેવની ઉપાસના, આત્મ-

રમણતા, આત્મસ્થીરતા, આત્મૈકતા, મન-વચન-કાયાના યેાગને આત્માભિમુખ બનાવી કરાતું વર્ત્તન; વધારે સ્પષ્ટ શબ્દમાં કહીએ તેા આત્મિક જીવન, દૈવી જીવન અથવા પવિત્ર જીવન

હવે જો કે આત્માએ આત્મિક જીવન જીવવું એ તેા એને માટે સહજ અથવા સ્વાભાવિક જ છે, અને તેથી બહુજ સહેલું કામ છે; તથાપિ એ આત્માએ સ્વેચ્છાપૂર્વક જે જે શરીરેા બાંધ્યાં છે, તે તે શરીરેા પેાતાનેા સ્વભાવ પણ અહેાનિશ ભજવ્યા કરે છે, તેથી આત્મા કે જે તે તે શરીરેાની અંદર નિવાસ કરે છે ત્હેને તે ગાઢ સહવાસને લીધે તે તે શરીરેાનેા સ્વભાવ તે પેાતાનેા સ્વભાવ જણાય છે અને તેથી **સ્વસ્વભાવનું સ્મરણ રહેતું નથી.** સ્થૂલ શરીર આમતેમ ભટકયા કરે છે અગર જે તે કાર્ય કર્યા કરે છે, તૈજસ કે ઇચ્છા શરીર ભિન્ન ભિન્ન ઇચ્છાઓમાં દેાડયાં કરે છે, કાર્મણ કે વિચારશરીર ગમે તે વિચારેામાં ભટકયા કરે છે; અને આ ત્રણે શરીરેાના અખંડ સહવાસવાળેા આત્મા એ શરીરેાના ધર્મોમાં પેાતાનેા ધર્મ માનવા લાગ્યેા છે; તે એટલે સુધી કે સ્વભાવનું તેા એને સ્મરણ પણ ભાગ્યે જ થાય છે. જેમ એક ગણિકાના નિરંતર સહવાસમાં રહેનારા પુરૂષને આખા દિવસમાં સ્વપત્ની ભાગ્યેજ એકાદ વખત યાદ પણ આવે છે, તેમ આત્માને આ ત્રણ શરીરેાના નિરંતર સહવાસને લીધે સ્વસ્વભાવનું સ્મરણ ભાગ્યે જ થાય છે અને તે પણ પ્રયત્ને જ થાય છે.

આ ઉપરથી ત્રણ સિદ્ધાંતેા ફલિત થાય છે: (૧) 'સ્વભાવ' અથવા સ્વસ્વભાવમાં રમણ કરવું એ મનુષ્યને માટે સ્વાભાવિક છે, અશકય નથી. (૨) પરન્તુ સરેરાસ મનુષ્ય '(વિભાવ માં અથવા જડ ભાવમાં જીવે છે, પરપ્રદેશમાં જ અને સ્વભાવવિરૂદ્ધ વાતાવ-

રણુમાં જ આખી જીંદગી અથવા જીંદગીનેા મ્હોટા ભાગ ગુજારે છે. (૩) અને સ્વભાવવિરૂદ્ધ વાતાવરણુમાં રહેવાને પરિણામે કુદરતી રીતે ત્હેને દુઃખ અનુભવવું પડે છે; જેમ કે હવામાં ઉડવાના સ્વભાવવાળી કેાયલ સરેાવર અંદર માંછલાની સાથે રહેવા માંડે તેા દુઃખી થાય જ. અહીં જો કે માંછલાં કે પાણી એ પેાતે 'દુઃખ' નથી, દુખ એ વસ્તુતઃ કાંઇ પદાર્થ નથી, પણ સ્વભાવવિરૂદ્ધ વર્ત્તનથી અનુભવાતી લાગણી એ જ 'દુઃખ' કહેવાય છે. તેમ શરીરેા અને દુનિયાના પદાર્થેાના કેાઈ ભાગની અંદર 'દુઃખ' નામની કેાઇ ચીજ ભરી રાખવામાં આવી નથી કે જેથી ત્હેનેા સંગ કરનારને દુઃખ વળગી પડે; પણ આત્મા કે જેનેા સ્વભાવ અમર્યાદિત છે, તે આ મર્યાદિત સ્વભાવવાળાં શરીરેા કે પદાર્થેામાં વસવાટ કરે છે ત્યારે તે સ્વભાવવિરૂદ્ધ કાર્યથી સ્વભાવતઃ જ જે લાગણી અનુભવાય છે ત્હેને આપણે 'દુઃખ' એવી સંજ્ઞા આપીએ છીએ. વસ્તુતઃ દુઃખ, સુખ એ સર્વ કલ્પનાએા જ છે, અસ્તીત્વ વગરનાં ખેાખાં—નામ માત્ર છે. અને તેથી દુઃખને દૂર કરવાનેા માત્ર એક જ રસ્તેા હેાઇ શકે, તે એ કે, વિભાવમાંથી મુક્ત થવા અને સ્વસ્વભાવમાં જોડાવા બને તેટલેા ઉદ્યમ સેવવેા. અમુક સ્થળે બેઠા હેાઇએ તેા જ વિભાવને ભૂલી શકાય, અમુક જાતનાં વસ્ત્ર પહેર્યાં હેાય તેા જ સ્વભાવનું સ્મરણુ થાય, અમુક મંત્ર કે પાઠ જપીએ તેા જ સ્વભાવની રમણુતા થાય, અમુક ક્રિયા કરીએ તેા જ આત્મસ્થીરતા થાય, એવું કંઈ છે જ નહિ, હેાઈ શકે જ નહિં, કારણુ કે સ્થળ, વસ્ત્ર, પાઠ ક્રિયા એ સર્વ પેાતે પણ વિભાવેા જ છે. જડ જ છે. જે પંથ સૈાથી શ્રેષ્ઠ હેાવાનેા દાવેા કરતેા હેાય તે પંથના ફરમાન મુજબનાં જ વસ્ત્ર પહેરવામાં આવે, તે મુજબની જ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા

કરવામાં આવે, તે પંથનાં પવિત્ર શાસ્ત્રો જીભ્હાગ્રે કરવામાં આવે, અને તે છતાં પણ વિભાગ વૃત્તિનો છેડા છુટકો અને સ્વસ્વભાવ-રમણતા ન પણ થાય. સાધનો માત્ર આશયપૂર્વક કહેવામાં આવ્યાં હોય છે એ ખરૂં છે, પણ સાધનો જડ શરીર માટે નથી, આત્મા માટે છે અને જેટલા પ્રમાણમાં આત્માભિમુખ વૃત્તિથી તે સાધનોનો ઉપયોગ થાય, તેટલા પ્રમાણમાં આત્મસ્મરણ અને આત્મરમણતા થવા શક્ય છે.

ઉપર જે ત્રણ સાદા સિદ્ધાંતો કહ્યા તે દરેક ત્હેમાંની સાદાઈ છતાં બહુ ગહન છે, ફરી ફરી વિચારવા યોગ્ય છે, માનસિક દેહ ઉપર કોતરી રાખવા યોગ્ય છે. ઉપર કહેવામાં આવ્યું કે, સ્વભા-વમાં રમણ કરવું એ મનુષ્ય માટે (જો કે લાંબા વખતના વિભાવ-પરિચયને લીધે દુર્ઘટ થઇ પડયું છે તો પણ) અશક્ય નથી. અને હવે હું આગળ વળીને કહીશ કે સ્વભાવરમણતા અથવા ધાર્મિક જીવન કે પવિત્ર જીવન અથવા દૈવી જીવન એ, આપણે ધારી બેઠા છીએ એટલું બધું મુશ્કેલ પણ નથી. અભ્યાસ વગર, પ્રૅકટીસ વગર, ટેવ વગર આપણને એક કામ અતિ દુર્ઘટ જણાય; પરન્તુ એ કામ દુર્ઘટ નથી, પણ અભ્યાસ કે ટેવ પાડવાની દૃઢતાજ દુર્ઘટ છે. ટેવ પડી એટલે એ કામ સરળ—કહો કે સ્વાભાવિક થઇ પડે છે. પાણીમાં ડૂબકી મારવી એ આપણને ગુંગળાઇ મરવા જેવું કામ લાગે છે, પણ ટેવ પડયા પછી એ કામ સ્વભાવ રૂપ બની જાય છે અને હજારો મનુષ્યો ડૂબકીમાં મજાહ માને છે. તેમ આત્માની ઉપાસના અથવા આત્મરમણતા અથવા ધાર્મિક જીવન (કે જે સઘળા એક જ અર્થ સૂચવતા શબ્દો છે) નો બધો આધાર ટેવ ઉપર—અભ્યાસ ઉપર રહે છે. દારૂ પીનારાઓ કહે છે કે, કલૅરેટ

નામના દારૂનો પ્યાલો પહેલી જ વાર મ્હોં આગળ લાવતાં ત્હેમને ઉલટી થવા જેવું થાય છે, પણ ટેવ પડયા પછી એ દારૂ ત્હેમને બેહદ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. યોગી લોકોને શહેરના ભભકાઓમાં આવવું પણ ગમતું નથી અને જે એકાંતવાસથી આપણને કંટાળો આવે છે ત્હેમાં જ ત્હેમને સુખ લાગે છે. એક શહેરના મીનારામાંના ઘડીઆળની નજીકમાં રહેનારા એક ગાંડાના સમ્બન્ધમાં એમ ક્હેવાય છે કે, તે ઘડીઆળમાં જ્યહારે ડંકા વાગતા ત્યહારે તે હમેશ એક–બે–ત્રણ એમ ગણ્યા કરતો; એક વખત ઘડીઆળ બગડી ગઇ અને ડંકા વાગતા બંધ થયા, તે છતાં તે ગાંડો બરાબર કલાકે ડંકા ગણતો! બાસ્ટાઇલના કિલ્લામાં એક નિર્દોષ મનુષ્યને કેદ પુરવામાં આવ્યો હતો, ત્હેની સજા પુરી થતાં જ્યહારે ત્હેને ત્હેના અંધકારમય ઓરડામાંથી બહાર કહાડયો ત્યહારે ત્હેણે એજ સ્થળે પોતાનું બાકીનું જીવન પુરૂં કરવા દેવાની માગણી કરી હતી; કારણકે ઘણા વખતના સહવાસને લીધે–અભ્યાસને લીધે–ટેવને લીધે તે સ્થળ જ ત્હેને સુખરૂપ થઇ પડયું હતું, અને તે છોડી પ્રકાશમાં આવતાં દુઃખ થતું હતું. બીડી પીવી અને તમાકુ ખાવી એ પ્રથમ તો અણગમો ઉત્પન્ન કરે છે પણ ટેવ પડતાં એ બલાઓ ઉલટી મજાહ આપનારી જણાય છે. ડૉ૦ એટરબરી નામનો વિદ્વાન કહે છે કે, ત્હેને દફતરો અને આંકડા તપાસવાનું કામ કંટાળા ભરેલી મજુરી જેવું લાગતું હતું, પરન્તુ કેટલીક વખત એ કામ કર્યા કરવા પછી–ટેવ અથવા અભ્યાસને લીધે–એ કામમાં માની શકાય નહિ એટલી મજાહ એને પડવા લાગી. આ સઘળાં દૃષ્ટાંતો ઉપરથી સહજ સ્હમજાય છે કે, મહાન વિચારક બેકનના આ શબ્દો તદ્દન સાચા છે કે, "જે ચીજ આપણને પ્રથમ નાપસંદ કે મુશ્કેલ લાગે છે તે ચીજ, જ્યહારે આપણે

ત્હેનાથી ટેવાયલા થઇએ છીએ ત્હારે, જેટલી આનંદદાયક, સ્વાભાવિક અને સહેલી થઇ પડે છે, તેટલી બીજી કોઇ ચીજ થતી નથી.” મનુષ્યસ્વભાવના બંધારણનું આ રહસ્ય—આ છૂપી કળ જાણવા પામનાર મનુષ્યને એક પ્રકારનો દીલાસો—આશ્વાસન મળે છે. ધર્મમય કે પવિત્ર જીવન એ અતિ મુશ્કિલ છે, એવો ખ્યાલ તે દૂર કરી શકે છે અને 'ટેવ' પાડવા યત્ન કરે છે. અને જગતના 'નિષ્કારણ બંધુ'ઓએ—તીર્થંકરોએ પણ એ ટેવ પાડવા માટે જ જગતને 'પર્યૂષણ પર્વ' એટલે પર્યુષણાનો પરિચય કરાવનારો—આત્મિક જીવનની ટેવ પાડવાનો એક 'પાઠ'—એક 'અભ્યાસ પાઠ' (Exercise)—એક 'પ્રયોગ'—એક 'હકૂતો.' ૩૬૫ દિવસ વિભાગના વાતાવરણમાં ફરનાર, અસ્વાભાવિક જીવન નિર્વહનાર મનુષ્યને ૮ દિવસ સ્વાભાવિક જીવનનો પરિચય કરાવવા—એવા આંતર્ જીવનનો અભ્યાસ અથવા ટેવ પાડવા માટે જ 'પર્યુષણ પર્વ'ની યોજના કરવામાં આવી છે. એ આડ દિવસમાં જે પ્રકારનું જીવન નિર્વહવામાં આવે તેવું જીવન હમેશને માટે નિર્વહવાનો સ્વભાવ થઈ જાય તો મનુષ્ય કૃતકૃત્ય થાય.

એ આઠ દિવસનું જીવન કેવું જોઇએ, એથી શું વ્યવહારૂ લાભ છે, એ વિષય ઉપર આવતા પહેલાં એક ન્હાના સરખા સવાલનો ખુલાસો કરી લઇશું તો ઠીક થશે. તે સવાલ એ છે કે પર્યુષણ પર્વ માટે શ્રાવણ—ભાદ્રપદના સંગમનો વખત જ મુકરર કરવાનું કારણ શું ? એ સમય કાંઇ ઐતિહાસિક બનાવના સ્મરણાર્થે પસંદ કરાયલો નથી; મતલબ કે એ દિવસોમાં અગાઉ કોઇ મહાપુરૂષનો જન્મ કે મોક્ષ થયો નથી, અગર કોઇ ધાર્મિક નોંધવા લાયક બનાવ બન્યો નથી; પરન્તુ એ સમયની પસંદગીમાં નૈસર્ગિક સૌંદર્ય

જ કારણરૂપે કલ્પી શકાય છે; એટલે કે એ પ્રસંગે કુદરતના સઘળા પદાર્થો આર્દ્રતા, નવીનતા, સૌંદર્ય અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરતા જણાય છે. આખું જગત્ હસતું-ખીલતું-વિકસતું જણાય છે. એ સંજોગો આત્મવિકાસના વિચારોને વધારે અનુકૂળ છે અને તેટલા માટે પર્યુ-પાસના અથવા આત્મરમણતા અર્થાત્ દૈવી જીવનનો પરિચય કરાવ-વાના કામ માટે એ સમયને પસંદ કરવામાં આવ્યો હોય એ સંભ-વિત છે. મનુષ્યોને આ ઋતુમાં વધારે ફુરસદ મળી શકે, સાધુઓનો જોગ મળી શકે, એવાં પણ કેટલાંક કારણો કેટલાકો તરફથી રજુ કરવામાં આવે છે, પણ ત્હેમાં કાંઇ દમ જણાતો નથી. સાધુઓ કંઇ દરેક ગામ અને શહેરમાં હાજર હોઇ શકે નહિ અને પર્યુષણ પર્વ જૂના વખતથી ચાલ્યું આવે છે, કે જે કાળમાં તો સાધુઓ વસતિમાં રહેતા જ નહિ. વળી જૂના વખતમાં ખેતી આજના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હતી અને ઘણાએક ખેડુતો પણ જૈન ધર્મ પાળતા, તેથી એમ કહેવું યુક્તિરહીત છે કે ફુરસદના કારણથી આ દિવસો પસંદ કરવામાં આવ્યા હોય. એવો પણ સવાલ થવા સંભવ છે, કે શ્રાવણ વદ ૧૩ થી જ પર્યુષણ પર્વ શરૂ થાય—અને ભાદ્રપદ શુદિ પાંચમે જ સમાપ્ત થાય એનું શું કારણ? શું છઠ્ઠ-સાતમ કે દશમના દિવ-સમાં નૈસાર્ગિક આકર્ષણ કે સૌંદર્ય અદશ્ય થાય છે? કલ્પવાનો જો મ્હારો હક્ક છીનવી ન લેવામાં આવે, તો હું આ બાબતનું કારણ એમ કલ્પું કે, પર્યુષણ પર્વ યોજનારા પુરૂષો તે પ્રર્વની સમાપ્તિ ભાદ્રપદ શુદિ પાંચમના દિવસને બદલે ત્રીજ-ચોથ કે આઠમ-દશમે પણ એટલી જ યોગ્યતાપૂર્વક યોજી શક્યા હોત; એમને અમુક તિથી કે કલાક પર કાંઈ મોહ કે દ્વેષ ન હતો. પરન્તુ એક સમાજને માટે જ્યહારે કાયદા-કાનૂન રચવામાં આવે છે ત્યહારે ચોક્કસ બાબતો

મુકરર કરવી જ પડે છે. જેમ કે, એક ગુન્હા માટે રૂ. ૫૦ થી ૧૦૦ સુધીનો દંડ કાયદામાં મુકરર કરવામાં આવ્યો હોય છે તેથી શું એ ગુન્હો રૂ. ૫૦ ની બરાબર જ છે અને ૪૯ ની બરાબર નહિ એમ સહજ મવાનું છે ? ૫૦ થી ૧૦૦ ને બદલે ૪૦ થી ૬૦, ૪૫ થા ૧૫૧ વગેરે ગમે તે આંકડા જણાવી શકાય અને તે પણ પહેલા આંકડા જેટલી જ સાર્થકતા પૂર્વક. પરન્તુ અમુક ધોરણ તો મુકરર કરવું જ પડે; કારણ કે સમાજના 'વ્યવહાર' માટે એ જરૂરનું છે. ચોથ, પાંચમ, દશમ કે બારસ ગમે તે એક જ તિથિ પર્યૂષણની સમાપ્તિ માટે મુકરર કરવી જરૂરની હતી, ત્હેનું કારણ મુખ્યત્વે એ છે કે, એ દિવસના આવશ્યક કાર્યમાં **ક્ષમાપના, પ્રાર્થના** અને **વિશ્વભાવના** એ તત્ત્વોનો ખાસ સમાવેશ થતો હોવાથી, અને એ ભાવનાઓ **એકી** વખતે સર્વ સ્થળે થાય તો **સંયુક્ત ભાવનાબળથી** વિશ્વના માનસિક વાતાવરણમાં **જબરી** અસર થવા પામે. આજનો જૈન સમાજ ક્ષમાપના અથવા હાર્દિક ઔદાર્યના રહસ્યથી બહુધા અજાણ્યો હોવાથી અને સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણમાં આવતો વિશ્વભાવ (લોકાલોક સ્વરૂપની કલ્પના) કલ્પી શકાતો ન હોવાથી તથા પ્રતિક્રમણને છેડે બોલાતી પ્રાર્થનાના તાર દ્વારા વંદન કરાતી શક્તિઓનું પોતામાં આકર્ષણ કરવાને અશક્ત હોવાથી, મ્હેં ઉપર જણાવેલા કારણની ગંભીરતા ન સ્વીકારે એ બનાવ જોગ છે; પરન્તુ તેઓ તે સ્વીકારે યા ન સ્વીકારે તેથી ત્હેનું સત્ય ઓછું થતું નથી. જો જૈનસમાજના વિચાર નેતાઓ આ કારણ સ્વીકારે તો ચોથ-પાંચમના ઝગડા તુરત દૂર થાય અને ગચ્છ પરંપરાને બ્હાને જૂદી સંવત્સરી કરનારા મિથ્યાભિમાનીઓ સંયુક્ત ભાવનાબળને ખલેલ કરતા અટકે. પર્યૂષણા એ જો **આત્માની ઉપાસનાનો** પર્યાયવાચક શબ્દ હોય તો, આત્મા દિશા

અને કાળથી અમર્યાદિત હોય, પર્યૂષણને માટે-સંવત્સરીને માટે-અમુક તિથિનો મોહ કરવો છાજે જ નહિ. મ્હને જો શ્રાવણ વદ ૧૩ થી ભાદ્રપદ શુદિ ૫ સુધીના દિવસોમાં ચિત્તની અનિવાર્ય વ્યગ્રતા હોય કે એવું કોઈ ગંભીર કારણ હોય તો હું કાર્તિક, ફાલ્ગુન કે આષાઢ આદિ કોઇ પણ મહિનાની કોઇ પણ તિથિએ ૧૫-૧૦-૮-૪-૩ કે ૧ (બની શકે તેટલા) દિવસ સુધી પર્યૂષણ પર્વ પાળું અર્થાત્ આત્મવિકાસનો અભ્યાસ કરૂં.

હવે આપણે ખરા મહત્ત્વના મુદ્દા પર આવીશું. કેવા જીવનનો અભ્યાસ પડાવવા માટે પર્યુષણ પર્વ યોજાયું છે ? સંક્ષેપની ખાતર કદાચ આપણે કહી શકીએ દૈવી જીવન. ત્યારે સવાલ થાય છે કે શું દૈવી જીવન માનુષી જીવનથી ભિન્ન કે વિરોધી છે ? ના; જેવું એક માણસનું મનુષ્ય તરીકેનું જીવન હોય છે, તેવું જ ત્હેનું મૃત્યુ પછીની સ્તિતિમાં જીવન હોય છે; સ્થૂલ દેહનો અભાવ એટલો ભેદ હોય એ જૂદી વાત છે. મનુષ્યની જેવી ઇચ્છાઓ, વિચારો, ભાવનાઓ, આશયો; પસંદગી કે નાપસંદગીઓ મનુષ્ય જીવનમાં હોય છે, તેજ મૃત્યુ પછીની સ્થિતિમાં પણ કાયમ રહે છે. કુદરત ‘ તડ ને ફડ ’ અથવા ઓચીંતા ફેરફાર સહન કરી શકતી નથી. મનુષ્ય તરીકે જે માણસ સંકુચિત ભાવવાળો છે તે દેવ તરીકે વિશાળ દીલવાળી વ્યક્તિમાં કેમ બદલાઈ શકે ? મનુષ્ય તરીકે જે શોકાતુર-ઉદાસ-ગમગીન-આનંદરહિત છે, તે મૃત્યુ પછી આનંદમય જ ગણાતી સિદ્ધની સ્થિતિમાં કેમ કરી ફલંગ મારી શકે ? હું કહી ગયો કે કુદરતમાં ‘ કુદકા ને ભૂસકા ’ જેવું કાંઇજ નથી. આનંદ સ્વરૂપની ભાવના ભાવો, આનંદ અનુભવવાનો ‘ અભ્યાસ ’ કરો અને સંકટો રૂપ ગણાતા બનાવો વચ્ચે પણ આત્મસ્થીરતા કે આનંદ અનુભવતા

શિખો, તો એથી ટેવ પડીને છેવટે એ ટેવ પ્રબળ થતી થતી ક્રમે ક્રમે ત્હમને અખંડ આનંદ રૂપજ મનાતી સ્થિતિએ લાવી મૂકશે. અતિમિકબળ ખીલવવાના આશયથી જ યોજાયલી ક્રિયાઓ ક્યાં કરવા સાથે રોતડ બનો, ઉદાસી બનો, સર્વત્ર દુઃખ અને પાપ જ કલ્પ્યા કરો અને એક ખુણે બેસી અર્થ વગરના પાઠ ગણ્યાજ કરો, તો એ કલ્પના પ્રમાણે જ ત્હમારૂં મૃત્યુ પછીનું જીવન ઘડાશે. બીજાઓ તો ભલે ગમે તેમ કહે, પણ આપણે જૈનો તો ગળથુથીમાં જ આ જ્ઞાન પામ્યા છીએ કે, આકાશમાં કોઇ એવો રાજા બેઠો નથી કે પ્રાર્થનાની ખુશામતથી પ્રસન્ન થઇ સ્વર્ગ કે મોક્ષ આપી દેતો હોય, કે અમુક ક્રિયાઓનાં ખોખાં તરફ બહુમાન બતાવવાથી રીઝીને સિદ્ધશીલાનિવાસ બક્ષતો હોય. આપનાર કોઈ છે જ નહિ તો પછી એમ જ માનવું વધારે યુક્તિપુરઃસર છે કે, જે જે ઇચ્છાઓ, વિચારો, ગુણો, ભાવનાઓનું બંધારણ બંધાય તેવું જ જીવનું નવું સ્વરૂપ બંધાય. એટલે કે, **દેવો એ સ્થૂલ (ઔદારિક) દેહના બંધન વગરના મનુષ્યો** જ છે. માટે જ્યહારે **દૈવી** જીવનની ભલામણ કરવામાં આવે છે, ત્યહારે **ઉચ્ચ માનુષી જીવનની** જ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ત્હારે એ ઉચ્ચ માનુષી જીવનનાં અંગ કયાં ? ઉચ્ચતમ મનુષ્ય મહાવીરે એ અંગો તરીકે ગણાવેલાં ચાર નામો આજે એટલા બધા જૈનોના મુખે અને એટલી બધી વાર ઉચ્ચારાય છે કે, એનું અત્રે સ્મરણ કરાવતાં કેટલાકોને આ કથન જ નીરસ લાગશે. એ ચાર અંગો જો કે દરરોજ ઉચ્ચારાય છે, પરન્તુ એનું રહસ્ય સ્હમજવામાં નથી આવ્યું; તેથી જ જૈનોનો વ્યવહાર અથવા જીવન શુષ્ક, અનુદાર અને કેટલેક અંશે ઘૃણા ઉત્પન્ન કરાવે એવું દેખવામાં આવે છે. એ

ચાર અંગના નામ જ્યહારે હું ડરતો ડરતો જાહેર કરી દઉં છું ત્યહારે મ્હારા વાચકોને એટલી પ્રાર્થના કર્યા વગર રહી શકતો નથી કે એ નામોના અતિપરિચયને લીધે એમની સુંદરતાને ખાંડી થવા દેશો નહિ. દાન, શીલ, તપ અને ભાવના એ ચાર અંગો ઉચ્ચ માનુષી જીવન રચે છે; એ જ ચાર અંગોની કસરત માટે પર્યુષણ પર્વ યોજાયું છે અને પર્યુષણ પર્વનાં સમસ્ત કર્ત્તવ્ય કર્મોનો એ ચારમાં જ સમાવેશ થાય છે.

દાન.

મનુષ્ય જન્મે છે તે વખતથી જ એને 'સહાય'–'દયા'–'દાન'ની ગરજ પડે છે. કુદરત એને હવા અને પ્રકાશની સહાય આપે છે, માતા એને દૂધનું દાન કરે છે, પિતા એને વસ્ત્રાદિ પુરાં પાડી દયા બતાવે છે, સ્વજનો એને ચાલતાં–બોલતાં શિખવે છે. સહાય–દયા –દાન વગર માણસ જીવી શકે જ નહિ. જે તત્ત્વ માણસ બીજાઓ પાસેથી મેળવીને જ જીવી શકે છે, તે તત્ત્વ બીજાને આપ્યા વગર જીવવું એ શું માણસાઇ છે? એક ક્ષણ પણ બીજાની મદદ વગર જીવી ન શકે એવો ઉપકૃત મનુષ્ય બીજા મનુષ્યો પ્રત્યે અનુદાર રહે, માત્ર પોતાની ઇચ્છાઓની તૃપ્તિમાં રચ્યોપચ્યો રહે એ શું ઓછું અસહ્ય છે?—ઓછી પાશવ વૃત્તિ છે? મનુષ્યપણાનું પહેલામાં પહેલું કોઈ લક્ષણ હોય, ધર્મનો પહેલામાં પહેલો મૂળ સિદ્ધાંત કોઇ હોય તો તે 'દાન' અથવા 'કાર્યમાં મૂકાતી દયા' અથવા 'વ્યવહારમાં મૂકાતી સહૃદયતા' જ છે. જ્યહાં આવી સહૃદયતા નથી—જ્યહાં આવી આર્દ્રતા નથી—જ્યહાં દાન નથી–જ્યહાં હૃદયનું ઔદાર્ય નથી, ત્યહાં ધર્મનો અંશ નથી, મનુષ્યત્વનો છાંટો પણ નથી એમ ખુલ્લે અવાજે કહેવું જોઇએ છે. હરકોઇ ધર્મની સખ્તમાં સખ્ત ક્રિયાઓ ચોવીશે કલાક

અને સેા વર્ષ સુધી કરનારો માણુસ જો એક યા બીજા રૂપમાં સહાય–દયા–દાનના તત્વથી વિમુખ રહેતો હોત તો એ મનુષ્ય કે મહાત્મા નામથી પેાતાને એાળખાવતી આકૃતિ પશુ શિવાય બીજા કેાઇ નામને લાયક ઠરતી નથી. જ્યહાં પાયેા નથી ત્યહાં ઇમારતની વાત જ શી કરવી ? જ્યહાં હૃદય જ નથી ત્યહાં હૃદયભૂમિએ જ વસતા દેવના દર્શનની આશા શી કરવી ? જ્યહાં સ્વાર્થની જ સંકુચિત હદ લેાખંદી સાંકળોથી બંધાયલી છે ત્યહાં અમર્યાદિત દેવનેા નિવાસ કેવી રીતે થઇ શકે ? જ્યહાં પાશવ વૃત્તિઓનું જ રટણ થયા કરે છે ત્યહાં દૈવી પ્રકૃતિ દેખા શી રીતે દઈ શકે ? ટુંકમાં જ્યહાં આર્દ્રતા–દયા–લાગણી–સહાય કરવાનેા ઉમંગ–એક યા બીજા રૂપમાં ઉલ્લાસથી થતું દાન–નથી ત્યહાં ધર્મ કે મનુષ્યત્વ સંભવે જ નહિ. ઇજ્જત ખાતર, મ્હેાટાઈ ખાતર, બદલા ખાતર, સ્પર્ધા ખાતર કરાતું દાન કે દયા એને આત્મિક ધર્મમાં કેાઇ સ્થળ નથી. ધર્મમાં –આત્મામાં મનુષ્યત્વમાં માત્ર ત્હમારા **આશયની** કિમત છે, નહિ કે બાહ્ય રૂપેા કે દેખાવેા કે કૃત્યેાની. માણુસ એ હૃદય છે, શરીર નથી; શરીર માત્ર હૃદયની આજ્ઞાઓનેા અમલ કરનારૂં યંત્ર છે. માટે કૃત્યેાની પરીક્ષા મનુષ્યના હૃદયના ભાવ આધારે જ થાય છે. અને એ હૃદય જ શુદ્ધાશયપૂર્વક કરાયલાં શુભ કર્મોની કસરતથી વધારે વિકસાતું વિકસાતું આખરે અમર્યાદિત બની જાય છે અને દેવ કે સિદ્ધસ્થિતિમાં આત્માને મૂકી આપે છે. એક સભા વચ્ચે એક માણુસને મ્હેાટેા બનાવી એને ખૂબ ચ્હડાવવામાં આવે અને તે દશલાખ રૂપિયા કહાડી આપે, તેથી ત્હેણે દયા કરી –દાન કર્યું–આર્દ્રતા બતાવી એમ સ્હમજવાનું નથી; એનું હૃદય એથી વિકસવાનું નથી, એનેા આત્મા એથી પ્રફુલ્લીત થવાનેા નથી.

અલબત એણે કરેલા દાનનો ઉપયોગ નથી એમ તો નથી જ. જે લોકોનો તે એક યા બીજા સમયમાં ઋણી બન્યો હતો, તે લોકોનું હેણે આ સ્થળે ઋણ ચૂકવ્યું અને તે લોકો એથી ફાયદો પણ પામ્યા; પરન્તુ હેને તો જે ઈચ્છાથી રકમ અપાઇ તે ઇચ્છા તૃપ્ત થવા રૂપ ફળ સિવાય બીજો કોઈ લાભ નથી: દૈવી લાભ નથી. જે માણસનું હૃદય જ આર્દ્રતાવાળું છે, જેનામાં દયા–દાન–સહાયના અંકુર હયાતી ધરાવે છે તે માણસ, જ્યહાં પણ આર્થિક, શારીરિક કે જ્ઞાન સમ્બન્ધી સહાયની જરૂર જુએ છે, ત્યહાં યથાશક્તિ સહાય માત્ર હૃદયના ઉમળકાથી જ કરે છે અને તે સહાય ગુપ્ત રીતે કરાઇ હોય યા જાહેર રીતે (જેવા તે વખતના સંયોગો) પણ હેનું હૃદય તેથી ઉલ્લસે છે–વિકસે છે–આનંદ અનુભવે છે, કે જે આનંદ સિદ્ધત્વ સ્વભાવનો હોઇ સિદ્ધત્વને આકર્ષે છે–નજદીકમાં લાવે છે. આ પ્રમાણે દાન ગુણ એ પર્યુષણાનો–આત્માની ઉપાસનાનો–પરમેશ્વરની ભક્તિનો પહેલો મંત્ર છે, પ્રથમ સોપાન અથવા પગથીઉં છે, મૂળ સિદ્ધાંત છે. દ્રવ્યના ત્યાગવાળા યોગીઓ દ્રવ્યથી રહીત છે એટલા જ માત્ર કારણથી કાંઇ આ દાનપુણ્યથી વિમુખ રહી શકે નહિ; કારણ કે દ્રવ્ય દાન એજ કાંઇ માપ નથી એ તો અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે. હૃદયની આર્દ્રતા, આંતરની લાગણી એ જ દાનની જનેતા ગણવાની હોવાથી, દયામૂર્તિ સંતો તો ઉલટા ગૃહસ્થો કરતાં અનંતગણું દાન કરી શકે. અનંતગણો ઉપકાર કરી શકે. જીવનને સબળ બનાવે–દીલાસામય બનાવે અને મનને ઉત્સાહ પ્રેરે–શાંતિ આપે એવાં એમનાં વચનો અને મુખમુદ્રા લાખ્ખો કરોડો રૂપિયાના દાન કરતાં વધારે કિંમતી છે. જ્ઞાનનાં સાધનો પૂરા પાડવામાં એક યા બીજી રીતે મદદગાર થવાની

શક્તિ છતાં જે સાધુઓ તે બાબતમાં ઉદાસીનતા–લાગણીરહીતપણું બતાવે છે (અને જે કેટલાકો તેથી આગળ વધીને તેમાં પાપ બતાવી ઉશ્કેરણીઓ કરે છે) તથા જેઓ **પોતાની** કીર્ત્તિ–પૂજા કે પ્રસિદ્ધિ માટે ભક્તો પાસે ખર્ચ–શ્રમ અને પ્રવૃત્તિ કરાવે છે અને એને 'ધર્મ'ની પ્રભાવનાનું નામ આપે છે એમનામાં ધર્મનું પહેલું અને મૂળ તત્ત્વ દાન (દયા) મુદ્દલ નથી એટલું જ કહીને ન અટકતાં એમને નરકના પરમાધામી કે યમદૂત કહેવામાં હું માત્ર દયાનું જ મિશન બજાવું છું એમ જ મ્હારે આ સ્થળે ખુલ્લા શબ્દોમાં કહેવું જોઇએ છે.

જ્યહાં દાન નથી ત્યહાં શીલ એટલે ચારિત્ર હોઇ શકે જ નહિ.

શીલ.

જ્યહાં હૃદયની વિશાળતા નથી ત્યહાં ક્ષમાબુદ્ધિ, સહનશીલતા, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ, વૃત્તિસંક્ષેપ હોઇ શકે જ નહિ. પુરૂષોમાં ઉત્તમ એવા શ્રી મહાવીરે **દાન** પછી જે **શીલ** ફરમાવ્યું છે તે શીલ માત્ર બ્રહ્મચર્યપાલનમાં જ સમાપ્ત થતુ નથી, પણ **ચારિત્ર** (character)—ના અર્થમાં સ્હમજવાનું છે. એ ગુણોના સ્પષ્ટ જ્ઞાન માટે **બારવ્રતો** યોજવામાં આવ્યાં છે. આ વ્રતોના પાલનમાં શીલનું સાંગોપાંગ પાલન સમાઇ જાય છે. એ વ્રતોનું મારી સ્હમજ પ્રમાણે સ્વરૂપ આ નીચે આપીશઃ-

(૧) એવી યતના પૂર્વક (guardedly–thoughtfully) કાર્ય કરો, વચન બોલો અને વિચારો કરો, કે જેથી કોઇ ભૂતને–જીવનને ઇજા થવા પામે નહિ, અથવા ::ઓછામાં ઓછા ભૂતોને ઓછામાં ઓછી ઇજા થાય.

(૨) જે વાત ત્હમે જેવા રૂપમાં જાણતા હો—માનતા હો તે વાત તેવા રૂપમાં જ કહો; લાભ કે ડરને લીધે એને છેદનભેદન

કે ફારફેર કરશો નહિ. લોકભય, નૈતિક નિર્બળતા, લોકૈષણા એ સર્વને ઉંડા કુવામાં ફેંકો. તેમજ હાંશીમશ્કરી, પરનિંદા, ખાલી ગપ્પાં વગેરે હાનિકારક કે અનુત્પાદક પ્રવૃત્તિમાં વાચાનો દુરૂપયોગ કરશો નહિ.

(૩) જે ચીજ ઉપર, જે મનુષ્ય ઉપર, જે હક્ક ઉપર, જે યશ ઉપર ત્હમારો વાજબી રીતે હક્ક ન હોય તે ચીજ—મનુષ્ય—હક્ક અને યશ ઉપર દાઢ રાખશો નહિ. કોઇના હક્ક ઉપર તરાપ મારશો નહિ.

(૪) ત્હમને મળેલું વીર્ય ત્હમારી અને બીજાઓની અનેક પ્રકારની ઉન્નતિ સાધવા માટે પહેલામાં પહેલું અને અનિવાર્ય સાધન છે; ત્હેને પાશવવૃત્તિઓ સંતોષવામાં ઉડાડી દેશો નહિ. ઉચ્ચ આનંદોને ઓળખવાનું શિખો અને જો તેમ બની શકે તો અખંડ બ્રહ્મચારી રહો. તેમ ન બને તો ત્હમારા વિચારોને વિઘ્ન રૂપ ન થાય એવી સહચારિણી શોધીને—મેળવીને ત્હેનાથી સંતુષ્ટ રહો. એક બીજાને અનુકૂળ અને સહાયકારી થઇ શકાય એવું પાત્ર ન જડી આવે કે જડવા છતાં પ્રાપ્ત થાય તેમ ન હોય તો અવિવાહીત રહેવાને જ કોશીશ કરો. વિવાહીત સ્થિતિ કે જે ચોતરફ ઉડતી વૃત્તિઓને અટકાવવા માટે—સંકોચવા માટે છે, તે સ્થિતિ જો ઉભયને કે ઉભય પકી એકને અસંતોષનું કારણ થઇ પડે તો ઉલટી બેવડી હાનીકારક છે; માટે ત્હમારી શક્તિ, ત્હમારા વિચારો, ત્હમારી સ્થિતિ ત્હમારાં સાધનો, અને પાત્રની યોગતા એ સર્વનો ઉંડો વિચાર કરીને જ પરણો અથવા કુંવારા રહો. પરણવું એ જ માણસનો મુખ્ય નિયમ અને કુંવારા રહેવું એ અપવાદ મનાય ત્હેને બદલે કુંવારા રહેવું અને સઘળી અથવા મુખ્ય બાબતોની અનુકૂળતા હોય તો જ

પરણવું એ મુખ્ય નિયમ મનાવો જોઇએ. અને વિવાહિત સ્થિતિને વિષયવાસનાની અમર્યાદ-યથેચ્છ સ્વતંત્રતા તરીકે ભૂલેચૂકે પણ માનતા નહિ. વાસનાનો સંક્ષેપ કરતાં અને આત્મિક ઐકય કરતાં શિખો. અશ્લીલ શબ્દોથી, અશ્લીલ દેખાવોથી, અશ્લીલ કલ્પનાઓથી દૂર રહેા. કોઇનાં લગ્ન ત્હમે જોડી આપતા નહિ; ત્હમને તેવો હક્ક કોઇએ બક્ષ્યો નથી. લગનના આશયને નહિ સ્હમજનારાં-સહચારીપણાના કર્ત્તવ્યને નહિ પીછાનનારાં પાત્રોને એક બીજાની ફરજ્યાત ગુલામગીરીમાં નાખનાર માણસ ચોથા વ્રતનો ભંગ કરે છે, દયાનું ખુન કરે છે, ચોરી કરે છે.

(૫) પરિગ્રહ અથવા માલકીની ઇચ્છાનો સંકોચ કરો. ' હું બધું ભોગવું, હું કોડપતિ થાઉં, હું મહેલોનો માલીક બનું ' એવા મય-સ્વાર્થમય-સંકુચિત વિચારોને જેમ બને તેમ ઓછા કરો. તમે નાગા જ ફરો, ઘરબાર વગરના બાવા જ બનો, ભૂખ્યા મરો, કુટુંબનું ભરણપોષણ ન કરો અને એને મરવા દો એમ આ આજ્ઞાનો ઉદ્દેશ નથી. પણ લોભપ્રકૃતિ, મોહપ્રકૃતિ, મમત્વ ભાવ, જડ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં જ આનંદ માનવાપણું-એ ચીજોને છોડો અને પ્રમાણિક,-બુદ્ધિપૂર્વક-ખંતપૂર્વક કરાતા ઉદ્યમથી મળતું દ્રવ્ય ત્હમારી અને ત્હમારા આશ્રીતોની આવશ્યક્તાઓ પુરી પાડવામાં ખર્ચવા ઉપરાંત, એ દ્રવ્ય પર મમત્વ ન રાખતાં બાકીનો ભાગ બીજાઓની જરૂરીઆતો પૂરવામાં ઉલ્લાસપૂર્વક ખર્ચો. પરિગ્રહ પર જેટલા પ્રમાણમાં મૂર્છા ઓછી, તેટલા પ્રમાણમાં ચિત્તશાન્તિ—equillibrium of mind-વધારે.

(૬) આશય વગરનું-' ઉપયોગ ' વગરનું-પરમાર્થ વગરનું ભ્રમણ જેમ બને તેમ ઓછું કરો.

(૭) ઉપભોગ અને પરિભોગની લાલસા મર્યાદિત કરો.

ત્હમારી ટેવોમાં સાદા, આત્મસંયમી, નિયમીત અને મિતાહારી બનો. ત્હમારી તંગીઓ જેમ થોડી હશે, તેમ ત્હમારી ચિંતાઓ, ઉપાધિઓ લાલચો ઓછી થશે અને વધારે મહત્વની પ્રવૃત્તિ તરફ લક્ષ આપવાને વધારે અવકાશ મળશે. દેખાદેખીથી, ખાનદાનીના ખોટા ખ્યાલથી, મ્હોટા દેખાવાની મૂર્ખ લોલુપતાથી, ફાંકડા દેખાવાની લાલસાથી અને ગુણ–દોષ સ્હમજવાની બુદ્ધિના અભાનથી અનેક બીનજરૂરી તંગીઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ શારીરિક નિર્બળતા, માનસિક અધમતા અને બુદ્ધિ હીનતાને જન્મ આપે છે માટે ઉપભોગ–પરિભોગના પદાર્થો જરૂર પુરતા જ—ઉપયોગના સિદ્ધાન્તને જવાબ આપે તેવાજ—રાખો.

(૮) અર્થ વગરના ' વ્યાપાર ' માં–પ્રવૃત્તિમાં મન–વચન–કાયાને પ્રવર્ત્તાવો નહિ. ખટપટ, નિંદા, દુર્ધ્યાન, ચિંતા, કુતર્ક, ખેદ, અને ભયમાં શરીરસંપત્તિ, સમયસંપત્તિ તથા સંકલ્પ સંપત્તિને ઉડાવી મારો નહિ. આર્ત્તધ્યાન અથવા ચિંતા અને રૈાદ્રધ્યાન અથવા કોઇના ઉપર ક્રોધમય વિચારો કરવા તે હીચકારૂં કામ છે, આનંદમય–વીરત્વમય આત્મપ્રભુનો દ્રોહ કરવા સરખું કૃત્ય. છે. મનુષ્યત્વ એથી ક્ષીણતા પામે છે.

(૯) પ્રતિદિન નિયમિત સમયે જ બને તેટલા વખત સુધી સમતોલવૃત્તિ શિખવાનો અભ્યાસ અથવા મહાવરો પાડો.

(૧૦) સ્વદેશ બહારથી મંગાવેલી ચીજ બનતાં સુધી ન વાપરો; સ્વદેશપ્રેમ અને સ્વદેશાભિમાન રાખો; સ્વદેશને ભૂખે મરતો કરવામાં સાધનભૂત ન થાઓ.

(૧૧) દર મહીને એકવાર—જ્યહારે પણ ફુરસદ કે સગવડ અને અનુકૂળ શારીરિક–માનસિક સ્થિતિ હોય ત્યહારે—ભૂખ્યા રહો

કે જેથી શરીર નિરોગી અને સહનશીલ બને: અને એ સ્થિતિમાં ૨૪ કે ૧૨ કલાક આત્મરમણતામાં ગુજારો.

(૧૨) ઉપકારી પુરૂષોની ભક્તિ-સેવા કરવાનો પ્રસંગ મળે ત્હારે ત્હેમની સેવા ઉલ્લાસથી બજાવો. જે પુરૂષો જગતના ઉપકારમાં જ જીવન ગુજારતા હોય, જેઓ પોતાના શરીરાદિની સારસંભાળ કરવા જેટલી ફુરસદ નહી લઇ શકતા હોય, ત્હેમના અસ્તીત્વ આરોગ્ય અને પ્રવૃત્તિની જગતને ઘણી જ જરૂર હોવાથી, ત્હેમની તંગીઓ જાણવી અને તે પૂરી પાડવાની તત્પરતા બતાવવી એ ઉપકૃત વર્ગનું કર્ત્તવ્ય છે. એમણે ઉઠાવેલાં મિશનોને નીભાવવામાં પોતાના શરીરબળ, દ્રવ્યબળ, લાગવગ, સમય, બુદ્ધિ, આદિનો ફાળો આપવો. ત્હેમની મુશ્કેલીઓ અને દુઃખો તથા સંકટોમાં દીલસોજી ધરાવીને તે દૂર કરવા માટે પોતાથી બનતું કરવું અને ત્હેમના જયમાં પોતાનો જય-સમાજનો-જય—માનવો.

આ બાર વ્રતોના પાલનમાં 'શીલ'નો સમાવેશ થાય છે.

હવે આપણે બાકીના બે અંગ 'તપ' અને 'ભાવના' સંબંધી વિચાર કરવાનો રહેછે, જેમાંના 'તપ'ને પ્રથમ લઈશું.

તપ.

દાન અને શીલ એ બે ફરમાનોને પાળનાર મનુષ્યનું સ્થૂલ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીર નિર્મળ રહે એ દેખીતી વાત છે. પરન્તુ તે છતાં તે બન્ને શરીરમાં મળ એટલે કચરો-અનિષ્ટ તત્વો-આવવાને બે કારણથી સંભવ તો રહે છે. એક તો માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે, પ્રમાદને પાત્ર છે; અને ભૂલ કે પ્રમાદથી જાણતાં-અજાણતાં શારીરિક કે માનસિક અતિક્રમણ, વ્યતિક્રમણ કે અનાચાર થઇ જવાનો સંભવ રહેછે. જો તેવા જાણે-અજાણે થતા

શારીરિક અને માનસિક દોષોને બાળી નાખવાના ઇલાજ વખતસર ન લેવામાં આવે તો તેવા ઘણા દોષો એકઠા થઇ ગંભીર નુકશાન પહોંચાડે એ દેખીતું છે. જેમકે શીલ સંબંધી બાર વ્રતો પૈકી સાતમા વ્રતમાં નિયમીત અને મિતાહારી થવાનું ફરમાન છે; પરન્તુ માણસ કોઈ વખતે સ્વાદને લીધે વધારે ભોજન જમ્યો કે આકર્ષક દશ્ય જોવા ખાતર મોડીરાત સુધી જાગ્યો; આવું વારંવાર બનવાથી તે બીમાર પડે. પણ જો એ ગુન્હાનો દંડ કે ભુલનું પ્રાયશ્ચિત તુરત લેવામાં આવે તો અનિષ્ટ પરિણામ ન આવે. જઠર ઉપર થયેલા બોજાને ઓછો કરવા લાંઘણ કે ઉપવાસ કરવામાં અને આરામ લેવામાં આવે, તો માઠી અસર એટલેથી દબાઈ જાય. આ પ્રમાણે જાણતાં થતા દોષોની અસરને આગળ વધતી અટકાવવા માટે એક અથવા બીજા પ્રકારની 'કુદરતી દવા' અથવા 'તપ'ની જરૂર રહે છે. તેમજ વ્યવસાય-પ્રવૃત્તિની ધાંધલમાં પડવાથી આત્મભાન ભૂલી જવાથી વિભાવરમણતા થાય છે, અસત્ય બોલાઇ જાય છે, અયોગ્ય કામ કરાઇ જાય છે, માનસિક શાન્તિ ગુમાવી બેસાય છે; પણ જો તે પછી એકાંતમાં બેસી સ્વાધ્યાય એટલે જ્ઞાનદાયક પુસ્તકોનું વાચન-મનન કરવામાં આવે, ધ્યાન, પશ્ચાત્તાપ અને જનસેવાકાર્ય કરવામાં આવે તો ગુમાવેલી માનસિક શાન્તિ પાછી આવે છે અને થયેલા દોષો ઓછાવત્તા દૂર થાય છે. વળી પૂર્વજન્મનાં કર્મો પણ શિલિકમાં હોવાથી ત્હેને પ્રજાળવા માટે પણ 'તપ'ની જરૂર રહેછે. આ પ્રમાણે પૂર્વના તથા વર્ત્તમાનના દોષોને નિવારવા માટે-શારીરિક તેમજ માનસિક અતિક્રમણની અનિષ્ટ અસરોને નાબુદ કે ઓછી કરવા માટે, 'તપ'ની ખરેખર જરૂર છે.

તપ એ શરીરની અંદરના તેમજ મનની અંદરના કચરાને

બાળી નાખવાની શક્તિ ધરાવતી આંચ અથવા અગ્નિ છે; અને તેટલા માટે વિશ્વગુરૂ શ્રી તીર્થંકરોએ તપને બે પ્રકારમાં વહેંચી નાખ્યો છે; 'બાહ્ય તપ' અને 'આભ્યંતર તપ.'

બાહ્ય તપના સંબંધમાં આજકાલ જેટલી ગેરસમજ ફેલાયલી જોવામાં આવે છે. તેટલી ભાગ્યે જ બીજા કોઇ વિષયના સંબંધમાં જોવામાં આવતી હશે. શરીર શાસ્ત્ર અને વૈદક શાસ્ત્રના જ્ઞાન વગરના ઉપરટપકેનું માત્ર પાશ્ચાત્ય ભાષાજ્ઞાન ધરાવતા લોકો બાહ્ય તપને એક માત્ર વહેમ–હમ્બગ કે શારીરિક ગુન્હા તરીકે ગણવાની મૂર્ખાઇ કરે છે; ત્યારે ધર્મનાં રહસ્યોથી અજાણ્યા–'ખોખાં' ને પૂજનારા ગતાનુગતિક લોકો માત્ર લાંઘણને જ આત્મકલ્યાણનો રસ્તો માની બેસવાની અને શારીરિક તથા માનસિક સ્થિતિનો કાંઇ પણ ખ્યાલ કર્યા વગર ગજા ઉપરાંતની તપસ્યા કરી નિર્બળ બનવામાં જ શ્રેય માનવાની મૂર્ખાઇ કરે છે. અજ્ઞાનતાથી થતી બે છેડાની આ ભૂલોથી સમજુ મનુષ્યે દૂર રહેવું જોઇએ છે. બાહ્ય તપની શરૂઆત ઉપવાસથી નહિ પણ સ્વાદત્યાગ, ઉણોદરિ, એકાસણું, વ્યસનત્યાગ ઇત્યાદિથી કરવી જોઇએ. જેઓને મસાલા બહુ ખાવાની ટેવ પડી હોય ત્હેમણે અમુક દિવસ સુધી સ્વાદત્યાગ રૂપી તપ કરવું, કે જેથી જીવ્હા ઉપર અંકુશ મુકવાની ટેવ પડે અને પાચનશક્તિને ઘણા મશાલાથી થતું નુકશાન અટકે તથા મનની ઉશ્કેરાઇ જાય એવી સ્થિતિ પણ ઓછી થાય. વારંવાર ખાવાની ટેવવાળાએ, પેટ ઠાંસીને ખાવાની ટેવવાળાએ, અપચાની બુમ પાડનારે, અસ્વસ્થ મન સંબંધી ફર્યાદ કરનારે ઉણોદરિ તપ કરવું અર્થાત્ ભૂખથી પણ થોડું ખાવાનો નિયમ કેટલાક દિવસ માટે કરવો, કોઇ વખત દિવસમાં એક જ વખત જમવું, બીડી–સોપારી–તમાકુ આદિના

વ્યસનને તેટલા દિવસ બંધ રાખવું. આ બધી વાત 'તપ'ની શરૂઆતની છે. આ પ્રમાણે શરીરની ખોટી (અસ્વાભાવિક) ક્ષુધા અથવા માગણીઓને અંકુશમાં રાખવાનો મહાવરો પાડયા પછી ભરવા જેવું બીજું પગલું 'ઉપવાસ' છે.

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ—ખુદ શરીરશાસ્ત્રના જાણીતા અને અનુભવી અભ્યાસીઓએ આજકાલ 'ઉપવાસ'ની બાબતમાં ઘણી શોધખોળ કરી છે, ઘણા પ્રયોગો દ્વારા અમુક સત્યો—અમુક સિદ્ધાંતો શોધી કહાડયા છે; માટે આ સ્થળે જૂનાં શાસ્ત્રોના ઉતારા ન આપતાં આજની વૈદ્યકવિદ્યા—આજનું સાયન્સ આપણને આ વિષયમાં શું શિખવે છે એ જ કહી બતાવીશું બરનાર મૅકફેડન્ (Bernarr Macfadden) નામના અમેરિકન શોધકના વિચારો આ નીચે ટાંકવામાં આવ્યા છેઃ—

શરીરમાં ચાલુ ઉત્પન્ન થતાં વિષો કે જે શરીરમાં લાંબો વખત રહેવાથી અનેક બીમારીઓ લાગુ પડે છે, તેવાં શારીરિક વિષોને બહાર ખેંચી કહાડી દુર કરવા માટે ઉત્તમ રામબાણ ઇલાજોમાંનો ઉત્તમોત્તમ ઇલાજ તે 'ઉપવાસ' છે.

રોગોને સાજા કરવાને કુદરત જે જે ઉપાયો પુરા પાડે છે તેમાં ઉપવાસ એ સર્વથી અગત્યનો ઉપાય છે, એમાં કશો શક નથી. જો કોઈ એવી ચીજ હોય કે જે ચીજથી બધા દરદનો ઉપાય થાય, ને માણસ સાજો ને તનદુરસ્ત થઇ શકે, તો ઉપવાસને વાજબી રીતે તેવી ચીજ કહી શકાય; કારણ કે તે બધા ઉપાયોમાં સર્વથી પહેલો ઉભો રહે છે. દરદનું જે ખરૂં કારણ છે તે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતો અને એકઠો થતો તરેહવાર જાતોનાં ઝેરોનો જથ્થો છે; અને

તે ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કહાડવા માટે, બીજા બધા કુદરતી ઉપાયોમાંનો સર્વથી પહેલો અને અગત્યનો ઇલાજ તે ઉપવાસ છે.

ઉપવાસ કરવામાં જે મુશ્કેલી છે તે, મનનું સમાધાન કરવામાં છે. માટે ત્હમારા મનમાં તદ્દન ખાત્રીપૂર્વક રહેવું જોઇએ કે, ઉપવાસ કર્યાથી અર્થાત્ ભૂખ્યા રહેવાથી આપણે દુબળા થઈ હાલહવાલ થવાના નથી જ, અથવા તો થોડીક વારમાં જમીનપર તુટી પડી મરી જવાના પણ નથી જ. એવો કાંઈ પણ ભય રાખશો નહિ. લોકોમાં એવી રીતે મનાતું આવ્યું છે કે થોડો વખત પણ ભૂખ્યા રહેવાથી માણસ મરી જાય છે; અને એવું જો મનથી મા: લીધેલું હોય તો જરૂર તે માણસ ભૂખ્યો રહેવાથી મરી જાય પણ ખરો. જે માણસને ઉપવાસનું જ્ઞાન નથી, જેને તે વિષેનો કાંઈ જ ખ્યાલ નથી તેવો માણસ, જો સાત કે દશ દિવસ ઉપવાસ કરે તો મરણ પણ પામે. કારણ કે તેણે મનથી માની લીધું છે કે જો માણસ તેટલી લાંબી મુદત સુધી ભૂખ્યો રહે તો જરૂર મરણ પામે. એ ઉપરથી મનનો શરીર ઉપર કેટલો કાબુ છે ત્હેનો નિશ્ચય થાય છે. આ તર્કે મ્હારે ત્હમને ભાર મૂકીને કહેવું જોઇએ છે કે, જેમ મનથી ઉપલું (ખોટું) કામ થાય, તેવી જ રીતે બીજી તરેહનું સારૂં કાર્ય પણ મનથી કરી શકાય છે; અને જો ત્હમે મનની શક્તિ પ્રબળ છે એવું ખાત્રીથી માનો, તો ફક્ત મનથી જ કરીને ગમે એવી ભયંકર માંદગીમાંથી સાજા થઈ શકો; અને મને સાજો થવાને માટે દૃઢ સંકલ્પ કીધો, એ જ મનની બીજી શક્તિ છે.

ટુંકમાં ઉપવાસથી સાજા થવું હોય તો ત્હમારે સૌથી પહેલાં ઉપવાસ સંબંધી બધી જાતની ધાસ્તી અને ફીકર મનમાંથી કહાડી નાખવી.

ઉપવાસથી શરીરમાં શું અસર થાય છે?

ઉપવાસથી શરીરમાંની બધી ગલીચ અથવા ઝેરી વસ્તુઓ બહાર નીકળી જાય છે. એનો એક જાણીતો અને અજાયબ જેવો પુરાવો એ છે કે, ઉપવાસ દરમ્યાન વારંવાર જીભ ઉપર થરો બંધાયલા માલમ પડે છે તથા ઉપવાસ વેળાએ મુખમાંથી દુર્ગંધ આવે છે, જીભ ખરાબ થઇ જાય છે, મ્હોંમાંથી બદબો નીકળે છે, અને સ્વાદ ખરાબ થઇ ગયો હોય છે; એ બધુંએ દેખાડે છે કે ઉપવાસની ઘણીજ જરૂર હતી. પાચન ક્રિયા કરનારા બધા અવયવો કે જેઓ અત્યાર સુધી હોજરીમાં ગયેલ ખોરાકને પચાવવામાં જ ધ્યાન આપતા હતા અને પુષ્ટિકારક તત્વોને શરીરના બધા ભાગમાં વહેંચી આપવાનું કામ કરતા હતા, તેઓ (ઉપવાસ વખતે) પોતાનું કામ ઉલટાવી નાખે છે, અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ખોરાકને પાચન કરવાને બદલે, તેઓ **ઝેરને બહાર કહાડવાનું કામ** કર્યા કરે છે, કે જે શરીરને તનદુરસ્ત કરવાની રીત કહેવાય; અને ઉપવાસથી દરદ સારૂં થાય છે, ત્હેનું મુખ્ય કારણ આ જ છે.

સાધારણ સારી તનદુરસ્તીવાળા માણસના મ્હોંનો દમ (વાસ) ખરાબ હોવો જોઇએ નહિ. પણ જો **ખરાબ વાસ નીકળવા લાગે તો જાણવું કે દરદની નીશાની છે**; અને જ્યહારે દરદની ઉપલી બધી નીશાનીઓ જણાય તો પણ ત્હમો તે ઉપર ધ્યાન આપો નહિ અથવા બેદરકાર રહો તો ત્હમારે ખાત્રીથી જાણવું કે, એક વખત એવો આવશે કે જ્યહારે ત્હમારૂં દરદ ઘણી ભયંકર હાલતમાં બહાર આવશે, કે જેથી ઘણુંખરૂં મરણ પણ નીપજશે અથવા એવું ચાલુ (Chronic) દરદ થઇ લાગશે, કે જેમાંથી સાજા થવાનું બહુ જ મુશ્કેલ અથવા કેવળ અશક્ય થઇ પડશે. તેમાં ખાસ

કરીને સાધારણ રીતે એટલે કે આજની પશ્ચિમ તરફની Allopathy નામની વૈદક વિદ્યાની ચાલુ રીતે જો ઇલાજો લીધા કર્યા, તેા, તે ઇલાજો સાથે થેાડેા ઘણેા પણ ખેારાક આપવાની રૂઢિ હેાવાથી, **મરણ ચેાકસ નીપજવાનું જ.**

જ્યારે ત્હમે દુઃખથી પીડાતા હેા ત્હારે, ખેારાક લઈ ત્હમારી હેાજરીને તકલીફ આપવી એ ખરેખર એક ગુન્હેા જ છે. આ વાત ખેાટી છે એમ પુરવાર કરવા માટે કેાઈ પણ ડૅાક્ટર અથવા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (Scientist) ને હું ખુલ્લી ચૅલેંજ કરૂંછું, (એમ મેકફેડન કહે છે.) જ્હારે ત્હમે સખત દરદથી પીડાતા હેા, જેવાં કે ફેફસાંનેા વરમ (Pneumonia), તાવ, વગેરે વગેરે, ત્યારે ચેાકસ માનજો કે **ત્હમારી નાડ ત્હમારા હાથમાં જ છે;** આ બધાં દરદેા જાતજાતનાં ચિન્હેા છે, ત્હેનેા અભ્યાસ કરેા, તેએા જે ચેતવણી આપે છે તે શીખેા, અને જેવાં તે ચિન્હેા નજરે પડે કે **તુરત જ ઉપવાસની રીત ચાલુ કરેા.** આ એક ઉપાયથી કરીને ઘણાંક વિકટ દરદેાને ત્હમારા ઉપર ધસી આવતાં ત્હમે અટકાવી શકશેા, અને એ ઉપાયની સાથે સાથે બીજા સંભાળના ઉપાયેા લેતા જશેા તેા ત્હમારે ખાત્રીથી જાણવું કે, આજારી પડવું એ ત્હમારે માટે એક અસાધારણ બનાવ થઇ પડશે.

મ્હને યાદ છે કે મ્હારી જીંદગીમાં મ્હારા ઉપર "ન્યુમેાનિયા" (ફેફસાંનેા સેાજો) વગેરે દરદેાનાં ચિન્હેાએ તેા ઘણીક વખતે હુમલેા કર્યો હતેા, પણ જેવાં તેઓ મ્હને આવતા લાગ્યા કે તુરતજ, ચાર કે છ અઠવાડીયાંસુધી દુઃખી થઇ બીછાને પડી રહેવાને બદલે, તેમ થાય તે આગમચ, આ ખરી રીત હું અખત્યાર કરતેા, જેથી ૩

થી ૫ દિવસમાં હું તેઓનો છેડો આણી શકતો. એવીજ રીતે દરેક ગંભીર દરદોમાં પણ થઇ શકે.

જ્યહારે ત્હમને લાગે કે ત્હમે થાકી ગયા છો અને ત્હમને સુસ્તી જેવું લાગે, જ્યહારે ત્હમારાં કામ કરતાં અવયવો નકામા જેવાં થઈ જાય, જ્યહારે ત્હમારા મુત્રાશય (kidneys) તેઓનું કાયદાસરનું કામ કરતા બંધ પડ્યા હોય એવું જણાય, અને જ્યહારે ત્હમારા શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર વિકટ સોજો (inflamation) અથવા ગરમીનું જોર બહાર આવતું હોય એમ ત્હમને દેખાય, તો તે જ વખતે ત્હમારી ફરજ છે કે તેઓને દાબી દેવાને પ્રયત્ન કરવો; જ્યહાં સુધી તે દરદોના પંજામાં સપડાઇ જાઓ ત્યહાં સુધી કદી પણ ઉપર કહેલા તેમજ બીજા ઉપાય લેવાને થોભના ના. જો ત્હમે આ સૂચનાઓને ધ્યાનમાં રાખી તે મુજબ અમલ કરશો તો ત્હમારા ડાકટરોનું સેંકડો રૂપીઆનું બીલ ચુકવવામાંથી બચી જશો, એટલું જ નહિ, પણ ધણીક વેદના અને અગવડમાં જતા પણ બચી જશો, અને કદાચ ત્હમારી જીંદગીમાં કેટલાંક વર્ષોનો વધારો પણ થવા પામશે.

આ ઉપવાસના સિદ્ધાંતનું જ્ઞાન મેળવશો તો તે જ્ઞાન ત્હમને હજારો બલકે લાખો રૂપીઆની રકમો કરતાં વધુ કિંમતી થઈ પડશે; કારણ કે 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' છે.

'દરદ' એ અવયવોના કાર્યમાં થતી ખલેલ છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં ત્હમે એમ પણ કહી શકો કે 'દરદ'એ નબળી જીવનશક્તિ છે, અથવા તો જીવન શક્તિ (શરીરમાં છે ત્હેનું) ઘટવાપણું છે; શરીરનાં કાર્ય કરતા સાંચાકામમાં કાંઇક બગાડ થયો છે. ત્હમારા ઉપર કોઈક જાતના કીડાઓ (germs) એ આવીને હુમલો કીધો

નથી, કે જેથી દરદ થયું હોય ! અથવા તો કાંઈક વિચિત્ર જાતનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ (microbes) ત્હમો શ્વાસ વાટે ગળી ગયા નથી ! દરદ જણાયું છે એનું કારણ એ છે કે, ત્હમે તે માટે તૈયાર થયા છો અર્થાત્ તેવી હાલત ત્હમે તૈયાર કીધી છે. ઘણાખરા દાખલાઓમાં, દરદનું કારણ એ હોય છે કે, ત્હમે કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કર્યું છે, એટલે કે કાયદાથી ઉલટા ચાલ્યા છો, અને ત્હેની શિક્ષા તરીકે આ દરદને ત્હમે પાત્ર થયા છો; છતાં એ એક દોસ્ત તરીકે જ આવ્યું છે. તે કાંઇ એક દુશ્મન નથી; અને એ દુશ્મન નથી જ, એ વાત હું ત્હમારા મન ઉપર ખાસ ઠસાવવા માગું છું. તે કાંઈ રાત્રે ભરાઇને આવતા ચોર તરીકે છુપાઇને આવતું નથી; તેમજ તે કાંઇ ત્હમને હેરાન કરવા આવતું નથી. તે ત્હમને ફાયદો જ કરવા આવે છે. તે ઘણાખરા દાખલાઓમાં ત્હમારા સ્થૂલ શરીરને સાફ કરવાને માટે જ આવે છે.

દરદ માત્ર એક જ છે અને તે સેંકડો જૂદા રસ્તાથી થઈ આવે છે; ત્હેનાં હજારો ચિન્હો દેખાય છે. વૈદ લોકો તે ચિન્હોને તરેહવાર નામોથી ઓળખે છે; અને તે ચિન્હોને જૂદાં જૂદાં દરદો તરીકે નામ આપવામાં આવે છે. પણ તે બધાં એકજ દરદનાં ‘ પરિણામ ’ છે. અને અભ્યાસથી અથવા વ્યવહારોપયોગી રીતથી અથવા કુદરતી ઉપાયોથી જેઓ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું સ્હમજે છે તેવો દરેક મનુષ્ય માને છે કે, દરદ માત્ર એક જ છે, અને તે દરદ બહારની (Foreign) ચીજોથી એટલે કે નાલાયક ચીજો શરીરના લોહીમાં જવાથી થાય છે.

શરીરના જે જે અવયવો લોહી બનાવવાનું કાર્ય કરે છે, કે જેમાં ખરી જીવન શક્તિ રહેલી છે, તેઓ (દરદ થાય ત્યારે જાણવું

કે) પોતાની ફરજો બરાબર બજાવતા નથી; તેથી લોહીમાં જે કચરો ભેગો થયો છે હેને સાફ કરવા તે કચરાને બહાર કહાડવો જોઇએ. પરન્તુ જ્યહારે આ કામ બજાવનારા અવયવો અશક્ત થાય છે અને વિષમય પદાર્થને લોહીમાંથી બહાર કહાડી શકતા નથી ત્યહારે મુસ્કેલી પડે છે, ત્યહારે ગુંચવણ ઉભી થાય છે, ને ત્યહારે શરીરના અગત્યના અવયવોના કાર્યમાં ખલેલ પેદા થાય છે. જ્યહારે એ અવયવો શરીરમાંથી એ ઝેરોને બહાર ધકકેલી કડાડવાને અશક્ત થાય છે, ત્યહારે ત્હમારી જીંદગી બચાવવાના ખરા ઇલાજ તરીકે, તે ઝેરોને બહાર કહાડવાને માટે, અવયવોને તેઓનું હમેશનું (ખોરાક પચાવવાનું) કાર્ય કરતાં અટકાવી ઝેર દૂર કરવાના કામમાં રોકવાની ત્હમને સૂચના કરવા માટે ' દરદ ' દેખા દે છે ! આ પ્રમાણે દરદ એક મદદગાર દોસ્ત છે.

હવે તો ૪૦ થી ૫૦ દિવસના ઉપવાસ કરવાનું (અમેરીકામાં) સાધારણ થઇ પડયું છે; અને જેઓએ એટલા ઉપવાસો કીધા છે તેઓને હું મળ્યો છું. લાંબામાં લાંબો ઉપવાસ મ્હેં જે સાંભળ્યો છે તે સીત્તેર (૭૦) દિવસનો હતો. જો કે અજાયબ જેવું લાગશે, પણ ઉપવાસ એ જ અશક્તિ અને ખાધરાપણાથી થતાં દરદોને સાજા કરવાનો ઇલાજ છે. એક પૂર્ણ ઉપવાસ કર્યા પછી, શરીર પોતાની મેળે, પોતાના ખરા (ideal) નમુનેદાર વજનનું પ્રમાણ મેળવે છે.

મી સીન્કલૅરનો અંગત અનુભવ.

અમેરીકાનો પ્રસિદ્ધ તબીબી લેખક મી. સીંકલેર જણાવે છે કે, મ્હારૂં કુદરતી મજબુત શરીર બેકાયદેસર ખોરાક ખાવાથી ભાંગી પડયું હતું, હું કદી દારૂ પીતો નહતો, બીડી પીતો નહતો, અથવા ચ્હા

કે કાફી પણ લેતો ન હતો, અને એક ચુસ્ત વૅજીટેરીયન (અન-ફળ-શાક-આહારી) હતો; પણ **ઘણું ખાધાથી** તેમજ **વખતસર ન ખાવાની બેદરકારીથી** મ્હને અજીર્ણ (dyspepsia) નો રોગ થઇ આવ્યો અને તે પછી મ્હને તરેહવાર જાતનાં દરદો થવા લાગ્યાં. અંતે જ્યહારે એવું થયું કે માત્ર દુધ પણ મ્હને પાચન થઇ શક્યું નહિ ત્યહારે મ્હેં ઉપવાસના ઇલાજની તપાસ લેવાનો વિચાર કર્યો. પહેલા ચાર દિવસનો મ્હારો અનુભવ નીચે મુજબ છેઃ—

પહેલે દિવસે મ્હને અતિશય ભૂખ લાગી. તે **અકુદરતી** આગના જેવી ભૂખ હતી, જેને દરેક અજીર્ણથી પીડાતા માણસ પીછાને છે. બીજી સ્હવારે મ્હને થોડીક જ ભૂખ છુટી અને તે પછી મ્હારી મ્હોટી અજાયબી વચ્ચે જોયું કે મ્હને ભૂખ લાગી જ નહિ, કોઈ પણ જાતનો ખોરાક જાણે મ્હેં કદી પણ લીધો જ ન હોય તેમ ખોરાક પર અરૂચિ જ થઇ ગઇ.

ઉપવાસની આગમચ મ્હારૂં માથું ૨-૩ અઠવાડીઆં સુધી ચાલુ દુખ્યા કરતું હતું, તે ઉપવાસના માત્ર પહેલા જ દિવસે દુખ્યું, કે જે પછી પાછું દુખ્યું જ નથી.

બીજે દિવસે મ્હને ઘણી નબળાઇ થઇ હોય એમ લાગ્યું, અને ઉઠતાં મ્હને સેહેજ ચકરી આવે તેમ થયું. હું ઘરમાંથી બહાર ગયો, અને આખો દિવસ સૂર્યપ્રકાશમાં બેસીને વાંચવામાં ક્હાડયો. એવી જ રીતે ત્રીજા અને ચોથા દિવસ સુધી શરીર જાણે લુલું થઈ ગયું હોય તેમ મ્હને લાગ્યું; પરંતુ તે જ વેળા મ્હારા **મનની શક્તિ વધી હોય** તેમ લાગ્યું. **પાંચમા દિવસ પછી મ્હને શક્તિ આવવા માંડી** અને મજબુતાઇ થઇ, લાંબો ચકરાવો પગે ચાલીને ક્હાડયો અને વળી લખવાનું કામ પણ મ્હેં કરવાનું શરૂ કીધું. એ

અનુભવમાં મ્હને જે વધુ અજાયબી લાગી તે મ્હારા મનની ચપળતા સંબંધી હતી; કારણ કે ઘણાં વર્ષો દરમ્યાન મ્હેં કોઇ પણ વેળાએ વાંચ્યું લખ્યું હોય ત્હેના કરતાં વધુ મગજનું કાર્ય આ દિવસોમાં હું કરી શક્યો હતો.

પહેલા ચાર દિવસમાં મ્હારૂં વજન ૧૫ રતલ ઘટયું. પણ ત્હેનું કારણ વિચારતાં મ્હને પછવાડેથી માલમ પડયું કે, મ્હારા શરીરના સ્નાયુ ભાગો (tissues) ઘણા જ નબળી હાલતમાં આવી ગયેલા હતા તેથી મ્હારૂં શરીર એટલું બધું વજનમાં ઘટી ગયું. તે પછી આઠ દિવસમાં માત્ર બે રતલ જ વજન ઘટયું, કે જે અસાધારણ બનાવ કહેવાય. ઉપવાસના બધા દિવસોમાં હું સારી રીતે ઉંઘ્યો હતો. દરરોજ બપોરના મ્હને નબળાઇ લાગતી, પણ માત્ર ચંપી કરાવ્યાથી અને ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાથી પાછી તાજગી જણાતી.

અગીયાર દિવસ સુધી સેહેજ પણ ખોરાક ન લેતાં, અને પીવામાં માત્ર પાણી સીવાય બીજુું કાંઇ ન લેતાં, છેલ્લે દિવસે મ્હને જણાયું કે, ચાલતાં મ્હારા પગમાં થાક ચ્હડવા લાગ્યો; પણ મ્હને સુઇ રહેવાનું પસંદ ન હોવાથી મ્હેં બારમે દિવસે નારંગીનો રસ પીને મ્હારો ઉપવાસ ભાંગ્યો. બે દિવસ સુધી મ્હેં નારંગીનો રસ માત્ર પીધા કીધો, તે પછી મી૦ બરનાર મેકફેડન (આપણા વ્યાખ્યાનનો નાયક)ની સલાહ મુજબ દુધનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું. પહેલે દિવસે દર કલાકે, એકેક ગ્લાસ ગરમ દુધ હું પીવા લાગ્યો, બીજે દિવસે દર પોણા કલાકે પીધું—અને તે પછી અરધે કલાકે પીધું—યાને આઠ ક્વાર્ટ્સ (quarts) એટલે આશરે બાર બાટલી ભરીને દુધ દિવસમાં પીધું. એ જો કે શરીર જીરવી શકે ત્હેના કરતાં

વધુ ગણુાય ખરૂં, પણ એ વધારેનો પ્રવાહી જથ્થો અંદરના અવયવોને ધોઇ નાખી flush સાફ કરે છે. અંદરના ઝીણા tissues સ્નાયુ ભીંજાઇને પોષણ મેળવે છે અને અસાધારણ જાતની ઘણીક પુષ્ટિ શરીરમાં આવી હોય એવું આપણને લાગે છે. મ્હારા પોતાના દાખલામાં, એક દિવસમાં સાડાચાર રતલ વધ્યો, કે જે ઉપવાસ પછીને ત્રીજે દિવસ હતો; તે પછી ૫૪ દિવસમાં હું ૩૨ રતલ વધ્યો.

પહેલાં તો, મ્હારામાં એક સાધારણ જાતની શાન્તિ પેદા થઇ; જાણે કે શરીરનો દરેક થાકી ગયેલો તંતુ, એક બીલાડી સગડીની પાસે બેસીને નીરાંત લેતી હોય તેમ, નીરાંત ભોગવતો હોય એવું મ્હને લાગ્યું. બીજો ફેરફાર એ થયો કે, મ્હારા મનની અતિ તીક્ષ્ણ જાતની ચપળતા થઇ. હું લખવા વાંચવાનું કાંઇ નહિ ને કાંઇ કામ નિરંતર ચાલુ રાખવામાં જ આનંદ પામતો અને છેવટે શારીરિક શ્રમવાળું કોઇ પણ કામ કર્યા કરવાને મનમાં ઉત્સાહ થયા કરતો.

બીજી તપસ્યાનું પરિણામ.

જો કે પહેલી તપસ્યા પછી મી૦ સીન્કલેરના અજીર્ણથી થયેલા નબળા દેખાવો તદ્દન નાબુદ થયા હતા અને મ્હોં ઉપર પણ સારો ગુલાબી રંગ થઈ મુખ ગળગોટા જેવું થયું હતું તો પણ ત્હેને એટલેથી સંતોષ થયો નહિ. તે કહે છે કે—

એક પૂર્ણ (પુરેપુરી) તપસ્યા મ્હેં હજી કીધી ન હતી, એટલે કે જ્યહાંસુધી આપોઆપ ભૂખ લાગે ત્યહાંસુધી મ્હેં ઉપવાસ ચાલુ રાખ્યો નહ્તો. (માત્ર પગ દુખવા લાગ્યા તેથી જ પહેલી તપસ્યા છોડી હતી.) માટે હવે મ્હેં **બીજી** તપસ્યા કરવાનું શરૂ કર્યું. એ વેળા મ્હેં ન્હાની તપસ્યા જ કરવા ધાર્યું હતું, પણ ભુખ બીલકુલ

જતી રહી; અને મ્હારી અજાયબી વચ્ચે મ્હેં જોયું કે, આગળના જેવી નબળાઇ આ વેળા મ્હને જરાએ લાગી નહિ. હું રોજ ઠંડા પાણીએ બેવાર ન્હાતો, અને ખુબ ઘસીઘસીને અંગ લુછી નાંખતો, દર સ્હવારે ચાર માઇલ ચાલતો અને તે પછી થોડીક હલકી કસરત કરતો અને તે વેળા હું ઉપવાસ કરૂં છું અથવા ખોરાક ખાતો નથી એવો ખ્યાલ મુદ્દલ લાવતો નહિ. આઠ દિવસમાં નવ રતલ હું કમતી થયો અને તે પછી આઠ દિવસ મ્હેં નારંગી અંજીર ઉ-પર કહાડયા અને મ્હારૂં વજન એથી જ મેળવ્યું. મ્હને કદી માથું દુખવાની ફરીઆદ કરવી પડી નહોતી, હું ઉઘાડે માથે વરસાદમાં બહાર જતો, અને ઠંડો પવન ફુંકે તોએ હવામાં બેસતો. ઠંડી તો જાણે મ્હને કાંઇ અસર જ કરી શકતી નહતી; અને સૈાથી વધુ જાણવાનું તો એ છે કે, મ્હારામાં કાંઇક એવી શક્તિ ભરાઇ ગયેલી જણાઈ કે જેથી મ્હારાથી એક મીનીટ પણ કાંઇ કર્યા વિના રહી શકાતું નહિ. નવરાશની એકાદ મીનીટ મળતાં, (બીજું કાર્ય ન હોવાથી) હું ગોલાંટ ખાતો યા તો માથા ઉપર ઉભો રહેતો, એવી તરેહવાર શારીરિક ચપળતા મ્હારા શરીરમાં બહુ જ ઉભરી નીકળી

અમેરિકાના કરોડપતિ મી. કારનેજીના રૂ ૯ કરોડની સખાવતથી સ્થાપેલા વિદ્યાલયમાં ઉપવાસની તપાસ.

સૈાથી વધુ અગત્યની અને પુરતો ભરોસો લોકોને આવે એવી વાત તો, " કારનેજી ઈન્સ્ટીટ્યુશન " (Nutrition Laboratory of the Carnegie Institution of Washington) કે જ્યહાં ઉપવાસની તપાસ પુરતી જોગવાઇ સાથ અને મ્હોટા પાયા ઉપર " સાયન્ટીફીક " રીતે કેટલોક વખત થયાં ચાલુ

થઇ છે, ત્હેમાં કરવામાં આવેલા અખતરાઓ છે. વાંચનારને ખબર હશે કે, મી૦ કારનેજીએ ' વિદ્યા ' (" સાયન્સ ")ની શોધખોળો માટે ઉપલું મહાન ખાતું સ્થાપવાને લગભગ નવ કરોડ જેટલા રૂપીઆ આપ્યા છે. તે ખાતાનો વડો પ્રોફેસર ફ્રાન્સીસ ડી બેનીડીક્ટ (Frances. D. Benedict) છે, કે જે બહુ આગળ વધેલો અને ઉમંગી " સાયન્ટીસ્ટ " છે. એ પ્રોફેસરે એક એવો સંચો કહો કે એક ઓરડો બનાવ્યો છે, કે જેની અંદર કોઇ પણ માણસ દાખલ થાય તો ત્હેના શરીરના બધા અવયવોનાં કાર્યોની હીલચાલોની નોંધ લેવાય છે; દમ કેમ ચાલે છે, લોહી કેમ ફરે છે, તેમજ દરેક અવયવ કેમ કાર્ય કરે છે ત્હેની બારીકમાં બારીક નોંધ તે સંચો સંપૂર્ણ રીતે રાખે છે.

ખુદ આ સંસ્થાના કેટલાક અભ્યાસીઓ ઉપર જ આ ઉપવાસના અખતરા ક્ર્યા છે, એટલું જ નહિ પણ કેટલાક બીજા બહારના માણસો ઉપર પણ તે અખતરા કરીને તે પ્રોફેસરે એવું નક્કી કીધું છે કે, કોઈ પણ સાધારણ માણસ, બેથી સાત દિવસ બીલકુલ ખોરાક વિના માત્ર પાણી ઉપર રહી શકે, અને તેથી ત્હેને કોઈ પણ એવી નુકસાની કે ઇજા થતી નથી. ઉપવાસ કરતાં તે માણસ દરેક દિવસે ૧ રતલ વજન ખુએ છે, પણ ઉપવાસ ભાંગતાં એટલે કે પાછો ખોરાક લેવાનું શરૂ કીધા પછી, ખોયેલા વજનથી બમણું વજન તે મેળવે છે. અને (પ્રો૦ બેનીડીક્ટ કહે છે કે)વજન પાછું મેળવવાનું કાર્ય ઘણીજ ઝડપથી થાય છે.

સાત દિવસના ઉપવાસનું પરિણામ.

સાત દિવસના ઉપવાસથી એવું પુરવાર થાય છે કે, ૮૧ (grammes) ગ્રામ નાઇટ્રોજન (nitrogen)તપસ્વીના શરીર-

માંથી ઓછું થયું, કે જે પાછું ૧૨ દિવસની અંદર મેળવાયું. અને એવી બે તપસ્યા પછી એકંદર ૫૪ ગ્રામ નાઇટ્રોજનનો જથો હેના શરીરમાં વધે છે.

આ પ્રમાણે ઉપવાસ—તપસ્યા–' બાહ્ય તપ '' ના લાભ અગણીત છે,–કહો કે શરીરનો સંચો સાફ કરવાને માટે અને હેને શક્તિ આપવાને માટે બાહ્ય તપ ખાસ જરૂરનો–જેના વગર ચલાવી લેવાનું ન બની શકે એવો–છે.

આપણે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોના અભિપ્રાયોમાં જોઇ ગયા કે આ ' બાહ્ય તપ ' થી **શરીર** માત્ર જ આરોગ્ય મેળવે છે એમ નથી પરન્તુ **મનને** પણ શાન્તિ મળે છે. વળી બાહ્ય વસ્તુઓ તરફની લોલુપતા ઉપર જય મેળવવાનો સ્વભાવ પડે છે એ એક અકથ્ય લાભ છે.

પરન્તુ, ઉપવાસ બાદ થોડું જ ખાવાની, ઘણો જ સાદો ખોરાક ખાવાની અને તનદુરસ્તીના સામાન્ય નિયમો ચોકસાઇથી પાળવાની કાળજી રાખવી જોઇએ, એ ભૂલવા જેવું નથી.

બાહ્ય તપની બાબતમાં જેઓ એક યા બીજા છેડાની ભૂલવાળી માન્યતાઓ ધરાવે છે તેવા આજ કાલના જૈનો માટે શ્રી મુનિચંદ્ર સૂરિના આ નીચેના શબ્દો ઘણા ઉપદેશી છે:—

कायो न केवलमयं परितापनीयो ।
मिष्टै रसब[illegible]विधेन च [illegible]: ॥
चित्तन्द्रियानि [illegible] यथोत्पथेन
वश्या ने येन च [illegible]तं [illegible]जिनाना[illegible] ॥

એટલે-કે આ શરીરને કેવળ પરિતાપ જ ઉપજે એવો તપ ન કરવો, તેમજ બીજી બાજુએ મધુર વિવિધ પ્રકારના રસ વડે ત્હેનું લાલન ન કરવું (અર્થાત ઇન્દ્રિયો ૫ટાડવી નહિ.) ત્ય્હારે શું કરવું ? તો કહે છે કે-ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયો જેનાથી ઉન્માર્ગે ન ચાલે અને વશ થાય એવું જિનપરમાત્માએ આચરેલું ' તપ ' છે.

ઉપવાસ અને આરામનું રહસ્ય.

અમેરીકામાં પ્રગટ થતા " ધી ઍનલ્સ ઑફ સાઇકિકલ સાયન્સ " નામના એક માનસશાસ્ત્રને લગતા પત્રમાં ૬ વર્ષ ઉપર એક જાણવા જોગ લેખ બ્હાર પડયો હતો, કે જે " વરાળ યંત્રની માફક મનુષ્ય શરીર પણ ખોરાકમાંથી શક્તિ મેળવે છે " એવી લાંબા વખતથી ચાલી આવતી માન્યતાને ખોટી પાડે છે. તે લેખનું તારણ નીચે આપવામાં આવ્યું છે:—

જો ખોરાકમાંથી શક્તિ મળતી હોત તો ગયેલી શક્તિ પાછી મેળવવાને માટે કસરત શાળામાં નહિ, પણ ભોજન શાળામાં આપણે પહેલા જાત, કે જેથી ઘણો ખોરાક પેટમાં જવાથી વધારે તાકાદ આવત. પણ તેમ તો થતું જોવામાં આવતું નથી. આપણે જ્યહારે થાક્યા પાક્યા હોઇએ છીએ ત્યહારે ભોજન ગૃહમાં નહિ પણ શયન ગૃહમાં જઇએ છીએ, કે જેથી શક્તિઓ પાછી મેળવી શકીએ. આપણે ગમે તેટલો ખોરાક લીધો હોય અથવા ગમે તેટલી મહેનત તથા કસરત વડે ખોરાક પચાવવા પ્રયત્ન કર્યો હોય તો પણ, એવો એક વખત જરૂર આવે જ છે કે જ્યહારે આપણે આરામ લેવો જ જોઇએ એટલે ઉંઘવું જોઇએ અથવા તો જ મરવું જ જોઇએ.

આપણે દરેક જાણીએ છીએ કે દિવસની મહેનત પછી થાક્યા પાક્યા આવીને ખાવા બેસવું તે વૈદક શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ છે; અને સાદી

આનંદી કસરત એવે વખતે ઉલટો ફાયદો કરે છે. મતલબ કે, શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે ખોરાક લેવો જરૂરનો નથી, પણ જ્યહારે જ્યહારે શક્તિની જરૂર હોય ત્યહારે ત્યહારે આરામ અને ઉંઘની દરકાર કરવી જોઈએ. મનુષ્યશરીર અને વરાળ યંત્રમાં આ જ તફાવત છે. **મનુષ્ય શરીર પોતાની મેળે ઘસારાનો ખાડો પુરે છે, જ્યહારે વરાળયંત્ર તેમ કરી શકતું નથી.**

એક માણસને ઉપવાસ કરાવીએ ત્યહારે તે જેવી તંદુરસ્તીમાં હોય છે તેથી વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે **શક્તિ**વાળો, ૧૦-૨૦ કે ૩૦ **ઉપવાસ પછી** તે થાય છે. ઘણાને આ વાત હસવા જેવી લાગશે; પણ મ્હેં (ઉપર કહેલા **અમેરીકન** પત્રના **અધિપતિએ**) **પ્રયોગો કરીને** જોયું છે કે, કેટલાક માણસો પહેલા ઉપવાસે નીસરણી પર ચઢવાને શક્તિવાન નથી હોતા પણ ત્રીશમે ઉપવાસે દિવસના પાંચ માઇલ પ્રમાણે ચાલી શકે છે. આથી જણાય છે કે, શક્તિ રોજ લેવાતા ખોરાકમાંથી મળે છે એવી માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. ખોરાકનું કર્ત્તવ્ય માત્ર એટલું જ છે કે શરીરને આખા દિવસમાં લાગેલો **ઘસારો** પુરો પાડવો, એટલે કે કસરતથી ભાગેલા સ્નાયુઓને ટટાર કરવા. કોઇ પણ જાતનો ખોરાક કદીપણ શરીરને ઉષ્ણતા અથવા શક્તિ આપી શકતો નથી. એ ઉષ્ણતા અને શક્તિ તદ્દન જૂદી જ રીતે મળે છે. શારિરિક શાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ **બ્હારના દેખાવોથી** ભૂલભરેલી માન્યતામાં પડેલા છે. **ઉષ્ણુતા અને શક્તિ, ખવાતા ખોરાકમાંથી નહિ પણ ઉંઘ અને આરામમાંથી આવે છે.** ઉંઘના કલાકોમાં મનુષ્યશરીર, ગ્રહણ કરવાની સ્થિતિ (Receptive Attitute)માં હોય છે.: અને ત્હેના સંચાઓ એટલે કે સ્નાયુઓ વગેરે, સર્વવ્યાપક શક્તિ (All

Pervading Cosmic Energy) વડે ભરાઇ જાય છે. આ શક્તિમાં—આ શક્તિની અંદર આપણે રહીએ છીએ, હરીએફરીએ છીએ અને જીવીએ છીએ. આ શક્તિ, ઉંઘમાં જ્યહારે આપણું શરીર ગ્રાહક ગુણ ધારણ કરે છે ત્યહારે, ત્હેમાં દાખલ થાય છે અને તેથી જ સ્હવારમાં આપણે જાગીએ છીએ ત્યહારે આપણામાં નવું ચૈતન્ય આવ્યું હોય એમ આપણને લાગે છે.

ખેારાકથી અગ્નિ પણ ઉત્પન્ન થતી નથી. તે ગરમી પણ ચૈતન્યની જ છે. મડદાની અંદર ગમે તેટલેા ખેારાક નાંખવામાં આવે તેા પણ ત્હેમાં ઉષ્ણુતા લાવી શકાશે નહિ. તનદુરસ્ત સ્થિતિને માટે જેટલી ઉષ્ણુતા જોઇએ એટલી ઉષ્ણુતા ન હેાવાની ફરીયાદ જે લેાકેા ઘણાં વર્ષો થયાં કર્યાં કરતા હેાય છે, તે લેાકેા જો ઉપવાસ કરે છે તેા જોઇતી ઉષ્ણુતા ત્હેમને આવી મળે છે. શરીર તે શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાનું યંત્ર નથી પણ શક્તિને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઇ જવાનું કામ કરનારૂં યંત્ર છે. તે યંત્ર ઉંઘ અને આરામના કલાકેામાં શક્તિ મેળવે છે અને જાગૃત અવસ્થામાં તે શક્તિ ખુટાડે છે.

ઉપવાસ અને લાંઘણ એ તદ્દન એક બીજાથી વિરૂદ્ધની સ્થિતિએા છે. દાખલા તરીકે કુદરતના કાયદા વિરૂદ્ધ ચાલવાથી જ્હેના શરીરમાં બીગાડેા થયેા છે એવેા માણસ ઉપવાસ કરવા લાગે છે, તે માત્ર પાણી પીને જ ચલવે છે, ત્હેના મળશુદ્ધિના અવયવેા હમેશ ગતિમાન રહેતા હેાવાથી શરીરની અંદરનેા સઘળેા કચરેા થેાડા દિવસમાં નીકળી જાય છે. જેમ જેમ કચરેા નીકળતેા જાય છે તેમ તેમ ત્હેની નાડી અને ઉષ્ણુતા બરાબર સ્થિતિએ આવી જાય છે અને ત્હેનેા શ્વાસ સુગંધીદાર બને છે. ત્હેને તનદુરસ્ત ભુખ લાગવા માંડે

છે; અને એ ભૂખ જ ખરી ભૂખ સમજવી.

પછી તે માણસ આસ્તે આસ્તે ખેારાક લેવેા શરૂ કરે છે અને તે ખેારાક તે જીરવી શકે છે. તેથી ત્હેનું મૂળ દરદ નાબુદ થાય છે. જ્યહારે ઉપવાસ શરૂ કર્યા ત્યહારે ત્હેનું જે બળ હતુ તે કરતાં હમણાં ત્હેનામાં ઘણું બળ આવેલું ત્હેને લાગે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, **ત્હેનાં યંત્રેા મલરહીત–શુદ્ધ થવાથી પહેલાં કરતાં વધુ શક્તિ તે યંત્રેાદ્વારા કામ કરી શકે છે.**

ઉપવાસ એ એક શાસ્ત્રીય (Scientific) **યેાજના છે, કે જે વડે રેાગીષ્ટ સ્નાયુ અને કચરેા શરીરમાંથી દૂર કરાય છે.** ઉપવાસનું પરિણામ હમેશ લાભકારક હેાય છે. લાંઘણ અથવા ભૂખમરેા એ તે સ્થિતિનાં નામ છે, કે જે સ્થિતિમાં સ્નાયુને જોઇતું પેાષણ મળતું ન હેાય. લાંઘણ અથવા ભૂખમરાનું પરિણામ હમેશ ભયંકર આવે છે. ઉપવાસનેા છેડેા ત્યહારે આવે છે, કે જ્યહારે કુદરતી ભૂખ ઉત્પન્ન થાય છે; અને લાંઘણની શરૂઆત ત્યહારે થાય છે, કે જ્યહારે કુદરતી ભૂખ ખેારાક માગે છે. ઉપવાસનું પરિણામ શક્તિની પુનઃ પ્રાપ્તિમાં આવે છે, જ્યહારે ભૂખમરાનું પરિણામ મ્હેાતમાં આવે છે. એકની શરૂઆત આગળ બીજાનેા છેડેા છે!

ડેા. ડેવી (Dr. Dewey)સુંદર શબ્દેામાં કહે છે કે, "બીમાર આદમીના પેટમાંથી ખેારાક લઇ લ્યેા; એટલે ત્હમે તે **બીમારને** નહિ પણ દરદને ભૂખે મારનારા ગણાશેા." ઉપવાસની ફીલસુફી અને ઉપવાસના સાયન્સનું+ એકંદર રહસ્ય આ થેાડા શબ્દેામાં સમાવી દીધું છે.

+ઉપવાસનું શાસ્ત્ર ઘણું વ્યવહારેાપયેાગી શાસ્ત્ર છે; કયા દરદવાળાને અથવા કેવા બાંધાવાળાને કેટલા ઉપવાસ કરવા જરૂરના છે

બીમારનું બળ જતું ન રહે એટલા માટે એને કાંઇ નહિ ને કાંઇ ખવરાવ્યાં જ કરવું એવી જે માન્યતા આજે ચાલે છે તે કેવી ભૂલ ભરેલી છે તે આ ઉપરથી સ્હેલાઇથી સ્હમજી શકાશે.

શરીર છે તે શક્તિને એક જગાથી બીજ જગાએ લઇ જનાર યંત્ર માત્ર છે. તે શક્તિ આ શરીરદ્વારા દેખા દે છે. જીવનશક્તિ એ અદ્દભૂત પ્રકારની શક્તિ છે; શરીરની બહાર પણ ત્હેની હયાતી સંભવે છે, અને શરીરથી તે સ્વતત્ર છે. જેમ કાચની ચીમનીમાંથી બત્તી પ્રકાશ ફેંકે છે તેમ ઉપર કહેલી જીવન શક્તિ આ શરીરદ્વારા પોતાનો

અને ઉપવાસ દરમ્યાન કેમ વર્તવું જોઇએ તથા ઉપવાસનું પારણું કર્યા બાદ ક્યહાં સુધી કેવા નિયમે અન્નાદિ લેવું જોઇએ; આ સર્વ મુદ્દા પર પુરતો પ્રકાશ પડવાની જરૂર છે. કોઈ ડાકટર મહાશય અમેરિકન પુસ્તકોમાંના આ ભાગનું ભાષાન્તર કરી મોકલશે તો ઉપકાર સાથે આ માસિકમાં તે પ્રગટ કરવામાં આવશે. બની શકશે તો ફુરસદે તે કામ હું બજાવીશ; પરન્તુ હાલ તેવા સંયોગો નથી, માટે જ ડાકટર મહાશયોને આ અરજ ગુજારવામાં આવે છે. જૈન શાસ્ત્રમાં બાહ્ય તપના ૬ ભેદ બતાવ્યા છે:– ૧) 'અનશન' એટલે આહારનો ત્યાગ; '(૨) 'ઉણોદરિ' એટલે ક્ષુધાથી પણ ઓછું જમવું તે, (૩) 'વૃત્તિસંક્ષેપ' એટલે આહારની બાબતમાં વૃત્તિઓને સંકોચવી તે; (૪) 'રસત્યાગ'; (૫) 'કાયક્લેશ' એટલે જૂદાં જુદાં 'આસન' વાળવાં અને તે રીતે શરીરને કસવું અને પ્રાણુને નિયમમાં લાવવો. (૬) 'સંલીનતા' એટલે અંગોપાંગ સંકોચીને સુખે રહેવું, સ્ત્રી–પશુ–નપુંસકાદિથી રહિત સ્થાનમાં વસવું અને ઇન્દ્રિઓ અને કષાયાદિને કાબુમાં રાખવા તે.

પ્રકાશ ફેં કે છે. તે શક્તિ આ શરીદ્વારા પ્રગટ થાય છે. જો ચીમની ઝ‌ંખી હેાય, ફુટેલી હેાય અથવા ઘેરા રંગની હેાય તેા ત્‍હેની સ્થિતિના પ્રમાણુમાં અંદરનેા પ્રકાશ બહાર એાછેા દેખાય છે. શરીરના સંબંધમાં પણુ તેમજ સમજવું. જો શરીરમાં ખેારાકનેા કચરેા ભરાઇ રહ્યો હેાય, જો તે રેાગીષ્ટ હેાય અથવા ભૂખમરાને આધીન હેાય તેા જીવન એવા શરીરદ્વારા બરાબર દર્શન દઇ શકે નહિ.

'બાહ્યતપ'ના ઉપયેાગ, હેતુ અને ફાયદાનેા વિચાર કરી ગયા પછી હવે આપણે 'આભ્યંતર તપ' તપાસીશું. સ્થૂલ અથવા ઔદારિક શરીરનેા કચરેા દૂર કરવાને તથા ગુમાવેલી શારીરિક શકિત પાછી મેળવવાને જેમ 'બાહ્ય તપ' ઉપયેાગી છે, તેમ સૂક્ષ્મ શરીરેાને (તૈજસ અને કાર્મણુ શરીરેાને) લગતેા કચરેા દૂર કરી તે શરીરેાને નિર્મળ અને વધારે ઉપયેાગી બનાવવા માટે 'આભ્યંતર તપ'ની જરૂર રહે છે. આ પ્રકારના તપને જૈન ફિલસુફેાએ છ પ્રકારમાં વહેંચી નાખ્યેા છેઃ પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ય, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને કાયેાત્સર્ગ.

આભ્યંતર તપ.

(૧) ધારેા કે મ્હેં કેાઇ સજ્જનના સમ્બન્ધમાં ખેાટી વાત ફેલાવી છે, અર્થાત્ ત્‍હેના સમ્બન્ધમાં લેાકેામાં ખેાટા મત બંધાય એવી નિંદા કરી છે. હવે જો હું મ્હારી આ ભૂલ જોઇ શકું—મ્હારૂં આ કૃત્ય ખૂની જેવું તિરસ્કારપાત્ર છે એમ સ્હમજવા પામું—તેા મ્હને તે માટે મનમાં ઘણેા પશ્ચાત્તાપ થાય; મ્હારૂં માનસિક સૂક્ષ્મ શરીર પશ્ચાત્તાપની સૂક્ષ્મ અગ્નિમાં બળે અને શુદ્ધ થાય. આ શુદ્ધતાની ખાત્રી ત્‍યહારે જ થાય કે જ્યહારે હું તે શુદ્ધિકરણુની ક્રિયા બાદ તે માણુસની બાબતમાં ખરી વાત લેાકેાને જાહેર કરવા સ્વયં બહાર

પડું અને તે માણુસની ખરા દીલથી ક્ષમા ચાહું; એટલું જ નહિ પણ પ્રસંગ આવે ત્હારે તે માણુસની સેવા બજાવવા કે વાજબી રીતે ત્હેની કીર્ત્તિ કરવા ચૂકું નહિ. આનું નામ 'પ્રાયશ્ચિત તપ' છે. પ્રાયશ્ચિત અમુક મંત્રો બોલવાથી કે અમુક દંડ ભરવાથી થતું હોય તો ખુનીઓ અને વ્યભિચારીઓને નરકમાં જવાનો ડર જ રહેત નહિ! આપણાથી વડીલ જ્ઞાની કે ગુણી પાસે પાપનું સ્વરૂપ પ્રકાશવાથી તે માણુસ આપણને જે જ્ઞાન આપે છે, તે પાપનું નિવારણ કરવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે; માટે ગંભીર, વિદ્વાન, પવિત્ર પુરૂષ પાસે પાપ જાહેર કરીને પ્રાયશ્ચિત લેવાનું ફરમાન ધર્મશાસ્ત્રોએ કર્યું છે. પરન્તુ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે પ્રાયશ્ચિત તપ બાહ્ય તપનો વિભાગ નથી, પણ આભ્યંતર તપનો છે; અને એટલા માટે એમાં બાહ્ય ક્રિયાનો નહિ પણ આભ્યંતર પશ્ચાત્તાપ, અને ભૂલ સુધારવા માટે બનતું કરવાનો નિશ્ચય: એ બે તત્ત્વો અવશ્ય હોવાં જ જોઇએ. ભાર મૂકીને કહેવું જોઇએ છે કે, જે માણુસ પોતાથી થતા અપરાધો માટે આવો હાર્દિક ખેદ કરવાને તથા થયેલા અપરાધની અસરનું બને તેટલા પ્રમાણમાં નિવારણ કરવાનો ઉદ્યમ કરવાને તૈયાર થઈ શકતો નથી તે માણુસ ધ્યાન કે કાયોત્સર્ગ જેવા ઉચ્ચ કોટિના તપ માટે હજી લાયક થયો નથી.

(૨) વહેમો અને સંકુચિત બુદ્ધિને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવાની શક્તિવાળા સત્ય ધર્મ, તે ધર્મની ફીલસુફી, તે ધર્મનાં ફરમાન મુજબ જ વર્ત્તનારા પવિત્ર હૃદયવાળા ધર્મગુરૂઓ, તે ધર્મના શુદ્ધ સ્વરૂપનો પ્રચાર કરનારા પુરૂષો, તે ધર્મના પ્રચાર અને રક્ષણ માટે સ્થપાયલી સંસ્થાઓ; ઈત્યાદિ તરફ માનની દૃષ્ટિ ધરાવવી અને સામાન્યતઃ ગુણીજનો પ્રત્યે નમ્રતા દાખવવી એ '**વિનય તપ**'

છે. જ્યહાં ગુણુ-દોષ સ્હમજવાની શક્તિ અર્થાત્ ' વિવેક બુદ્ધિ (discrimination) નથી, ત્યહાં ' વિનય તપ ' નું અસ્તીત્વ સંભવે જ નહિ. જ્યહાં ગુણુ-દોષ પીછાનવા જેટલી શક્તિ છે ત્યહાં આપોઆપ ગુણી પ્રત્યે નમ્રતા કે વિનય બતાવવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવા વિનયથી તે મનુષ્યનું હૃદય પોતામાં બીજાના સદ્દગુણોનું આકર્ષણ કરવાને લાયક બને છે.

(૩) ઉપર જે ધર્મ, ધર્મગુરૂ, ધર્મ પ્રચારક, ધર્મરક્ષક, ધાર્મિક સંસ્થાઓ વગેરેનો વિનય કરવાનું કહેવામાં આવ્યું તે સર્વની તરફ વિનય બતાવીને જ નહિ અટકતાં, તેથી આગળ વધી યથા-શક્તિ ત્હેમની સેવા કરવી અર્થાત્ ત્હેમને ઉપયોગી થવું એ ' વૈયાવૃત્ય તપ ' કહેવાય છે.

(૪) પશ્ચાત્તાપ, વિનય અને સેવાતત્પરતા એ ત્રણ ગુણો ધરાવતા માણુસનું મગજ તેમજ હૃદય એટલું નિર્મળ થવા પામે છે કે ત્હેને જ્ઞાન મેળવતાં મુસ્કેલી પડતી નથી. તેથી ચોથે નંબરે ' સ્વાધ્યાય તપ ' અથવા જ્ઞાનાભ્યાસને મૂકવામાં આવેલ છે. જ્ઞાન મેળવવું-અભ્યાસ કરવો-એ ફરજ્યાત તપ છે તે ભૂલવું જોઇતું નથી. અને ત્હેને માટે પાંચ પગથીઆં સૂચવવામાં આવ્યાં છેઃ-(૧) ' વાચના ' એટલે શિક્ષક અથવા ગુરૂ પાસેથી અમુક પાઠ લેવો, ધારવો, અથવા ગુરૂનો જોગ ન હોય તો પોતાની મેળે પુસ્તકનો અમુક ભાગ વાંચી જવો. (૨) ' પૃચ્છના ' એટલે તેટલા ભાગમાં જણાતી મુસ્કેલીઓ કે સંશયો ગુરૂને કે કોઇ અનુભવીને પૂછી લેવા. (૩) ' પરાવર્ત્તના ' એટલે શિખેલો ભાગ ફરીથી યાદ કરી જવો. (૪) ' અનુપ્રેક્ષા ' એટલે અભ્યાસ કરાયલા વિષય પર ઉંડું મનન કરવું. (૫) ' ધર્મકથા ' એટલે મેળવેલું જ્ઞાન બીજા-

ઓને કહેવું, સમજાવવું. વ્યાખ્યાન, વાતચીત, ગ્રંથરચના તથા શાન્ત ચર્ચા ઈત્યાદિ દ્વારા બીજાઓને જ્ઞાન આપવાનો ઉદ્યમ કરવાથી **પોતાનું જ્ઞાન વધે છે અને બીજાઓમાં જ્ઞાનપ્રચાર થાય છે,** જેથી વળી પોતાનાં જ્ઞાનાન્તરાયી કર્મ ઓછાં થઇ વિશેષ પ્રમાણમાં જ્ઞાન મેળવવાની લાયકાત આવે છે.

જ્ઞાનની બાબતમાં ફરી ફરીને—જોરશોરથી—કહેવાની જરૂર છે કે, જ્ઞાન અમુક પુસ્તકોમાંથી કે અમુક પુરૂષો પાસેથી મળે તે જ ગ્રહણ કરવું એવું શિખવનારાની સોબત કદી કરતા નહિ. તેમજ અમુક લોકપ્રિય થઇ પડેલા ' સિદ્ધાન્ત 'થી વિરૂદ્ધ વિચાર ધરાવતા સિદ્ધાન્તની દલીલ સાંભળવા કદી આનાકાની કરતા નહિ. મન મ્હોટું રાખો, આંખો ખુલ્લી રાખો, આખા જગતમાં તમારા માની લીધેલા કુવામાંના જળ કરતાં વધારે સારૂં જળ કોઈ જગાએ ન જ સંભવે એવી ઘેલછાને છોડીને એકવાર બહાર ફરી જૂદા જૂદા ફીલસુફોના સહવાસમાં આવો કે એમના સિદ્ધાન્તો વાંચો, ભાષાજ્ઞાન મેળવો, ન્યાયશાસ્ત્ર શિખો અને પછી એ બેની મદદથી દુનિયાનું પ્રાચીન અને અર્વાચીન જેટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય એટલું મેળવો.

(૫) ઉપર કહેલી સઘળી જાતના તપ કરતાં ' ધ્યાન તપ ' વધારે સમર્થ છે. સાંસારિક વિજય માટે તેમજ આત્મિક મુક્તિ માટે—બન્ને કામમાં—આ એક તિક્ષ્ણ ઓજાર છે. ચિત્તની એકાગ્રતા અથવા ધ્યાન વડે સઘળી શક્તિઓ એકજ વિષય ઉપર એક સાથે ઉપયોગમાં આવે છે, અને તેથી ઇપ્સિતાર્થ પ્રાપ્ત કરવામાં બહુ સરળતા થાય એ સ્વાભાવિક છે. અસાધારણ વિજયોને વરેલો મહાન નેપોલીઅન લશ્કરની તોપોના મારા વચ્ચે રાજ્યની કન્યાશાળાઓ માટે ધારાઓ ઘડતો, એટલી હદ સુધી તે એકાગ્રતા રાખી શકતો.

વળી લાગલાગટ કેટલાક દિવસો અને રાત્રીઓ સુધી ઘણું કામ હોવાથી સુવાનો ટાઇમ તે લડાઇના તોફાન વચ્ચે ૧૦ કે ૧૫ કે ૨૦ મીનીટ સુધી ઇચ્છા મુજબ જ લઇ શકતો ! આવા માણસો વિજયને મૂઠીમાં બાંધી રાખે એમાં શું આશ્ચર્ય ! ગુમાવેલી ચિત્તશાન્તિ પાછી મેળવવાના કામ માટે, વ્યાપાર કે પરમાર્થના કામમાં આવતી ગુંચવણોના વ્યવહારૂ નિરાકરણ કે તોડ માટે, વસ્તુસ્વરૂપ ઓળખવા માટે, અને મોક્ષમાર્ગની પ્રાપ્તિ માટે પણ 'ધ્યાન' ની ઉપયોગિતા અનિવાર્ય છે.* શાસ્ત્રકારો વાજબી કહે છે કેઃ—

---

*ધ્યાન માટે કોઇ પણ પદાર્થ કે પુદ્ગળની ખાસ આવશ્યકતા છે એમ કેટલાકો તરફથી પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે. અલબત દરેક માણસને પોતપોતાની માન્યતા જાહેર કરવાનો હક છે એટલે તે વિચાર જણાવવાને કાંઇ હરકત નથી; પરન્તુ તેવી જ રીતે એક વિદ્વાન ફિલસુફ જહૉન ઍબરક્રોમ્બી એમ ડી. (Oxon) પણ એક 'માણસ' હોઇ અને વળી પદ્ધતિસર—ન્યાયપુરઃસર—સાયન્ટીફિક રીતે દલીલ કરનારો માણસ હોઇ ત્હેને પણ આ બાબતના પોતાના વિચારો જણાવવાનો (વધારે નહિ તો) સરખો હક તો અવસ્ય છે. પોતાના Science of Mind નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં તે લખે છે કેઃ—

"આત્માનાં ખાસ લક્ષ (Phenomena)અને ઇન્દ્રિયકૃત કૃતિઓ એ બેનો મુકાબલો જ થઇ શકે નહિ. આપણી ઇન્દ્રિઓમાંની સૌથી વધારે પ્રબળ ઇન્દ્રિયને પણ પોતાનું કામ કરવાને માટે બાહ્ય પદાર્થની મદદ અવશ્ય જોઇએ છે. 'જોવા' માટે પ્રકાશ અને પ્રકાશનું પ્રતિબિમ્બ જે ચીજ ઉપર પડતું હોય તે ચીજ એ બેની મદદ સિવાય આપણે જોઇ શકતા નથી. અને જો આપણે એમ

निजराक णे बाह्याच्छ्रेष्ठमाभ्यन्तरं तपः ।

तत्राप्येकातपत्रत्वं, ध्यानस्य मुनयोः जगुः ॥ १ ॥

"નિર્જરા કરવામાં (કર્મને નિર્ઝરવાના કામમાં) બાહ્ય તપ કરતાં આભ્યન્તર તપ શ્રેષ્ઠ છે; અને ત્હેમાં પણ 'ધ્યાન તપ'નું તો એકછત્રપણું છે; તે તપ 'ચક્રવર્તી' છે એમ મુનિઓ કહે છે." (કારણ કે:—)

ધારી શકીએ કે પ્રકાશનો તદ્દન નાશ થાય, તો આંખની પૂર્ણ સ્થિતિ કાયમ હોવા છતાં દૃષ્ટિ નાશ પામશે. પણ આત્માને બાહ્ય વસ્તુઓ ઉપર કશો આધાર રાખવો પડતો નથી. આત્મા વિવિધ ક્રિયાઓ દૃશ્યમાન જગતના જરા પણ આધાર સિવાય કરે છે. જે પદાર્થની હયાતી લાંબા વખતથી બંધ થઇ હોય તેવા પદાર્થ પણ આત્મા સમક્ષ ખડા થાય છે. એક વાર ભૂલાઇ ગયેલો પદાર્થ પણ અગાઉ કરતાં વધારે સ્પષ્ટ રીતે તે યાદ કરી શકે છે; અને દેખાવો, કૃત્યો અને પ્રાણીઓ કે જે અગાઉ કદી હયાતીમાં જ ન હોય એમને પણ તે પોતાની સમક્ષ ખડા કરી શકે છે. ખરે-ખરા (સાચા) દેખાવો, કૃત્યો અને પ્રાણીઓની ગેરહાજરીમાં પણ તે દેખાવો, કૃત્યો અને પ્રાણીઓને તે, બહારનું કોઇ પણ જાતનું કારણ ન મળવા છતાં, જોઈ શકે છે.

"આત્મા યાદ કરવાનું, તર્ક કરવાનું, જોડવાનું અને સદસદ્-નો નિર્ણય કરવાનુ કામ કરે છે અને ત્હેને લાગણી પણ થાય છે. અને જો સર્વ દૃશ્યમાન પદાર્થોનો નાશ કરવામાં આવે તો પણ આત્મા હાલની માફક જ એ ક્રિયાઓ બજાવ્યાં કરશે.

"આત્મા સમ્બન્ધી વિચાર કરનાર ગુંચવાઇ જઇને બાહ્ય પદાર્થોમાં ત્હેની સરખામણી શોધવા લલચાય છે. પરન્તુ

अन्तर्मुहूर्तमात्रं यदेकाग्रचित्ततान्वितम् ।
तद्ध्यानं चिरकालीनां, कर्मणां क्षयकारणम् ॥

" 'અન્તર્મુહૂર્ત્ત માત્ર જે એકાગ્ર ચિત્તપણું' તે 'ધ્યાન' કહેવાય છે;એવું ધ્યાન ઘણા કાળનાં બાંધેલાં કર્મોનો ક્ષય કરવાળાં કારણભૂત છે."

जह चिअसंचिअमिंधणमणलो य पवण सहिओ दुअं डहइ ।
तह कम्मिंधणममिअं खणेण झाणाणलो डहइ ॥

આત્મા સમ્બન્ધી તત્વજ્ઞાન બીજા કરતાં જૂદી જ જાતનું છે. કારણ કે જે સત્ય ઉપર તે શાસ્ત્ર ઉભું છે, તે સત્ય 'ચૈતન્ય' (Consciousness) માત્ર છે. જે શક્તિવડે તે ભૂતકાળને યાદ કરી શકે છે અને ભવિષ્ય માટે સાધન સજે છે, જે શક્તિવડે તે એક દુનિયાથી બીજી દુનિયામાં અને એક પદ્ધતિથી બીજી પદ્ધતિમાં અવ્યાબાધ (નિષ્કંટક) ઘૂમે છે અને શાશ્વત કારણ (Eternal Cause)નું મનન કરે છે, તે શક્તિ—તે આત્મશક્તિને તે ક્યા જડ પદાર્થની સાથે સરખાવી શકવાનો હતો? તે તત્વ કે જે પ્રેમ કરે છે અને ડરે છે, આનંદમય બને છે અને ખેદીત થાય છે, આશામય અને નિરાશ બને છે: તે તત્વને જડ-દૃશ્યમાન પદાર્થ સાથે સરખાવાય જ કેમ? આ સ્થિતિઓને (પ્રેમ, આશા આદિને) બહારની અસર સાથે કે શરીરની સ્થિતિ સાથે પણ કાંઇ સમ્બન્ધ નથી. શરીરની સ્થિતિ તદ્દન શાન્ત હોય તેમ છતાં વિચાર, ખેદ કે ચિંતા અંદર ઘૂમી રહેલાં હોય; અને અત્યંત ભયંકર દરદથી રીબાતા શરીરમાંનો આત્મા શાન્તિ અને આશામાં મશગુલ પણ હોય. 'પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્ર' (Physiology) ઉપરથી તે

"જેમ ચિરકાળનાં એકઠાં કરેલાં કાષ્ટોને પવનની સાથે રહેલો અગ્નિ તત્કાળ બાળી નાખે છે, તેમ અનન્ત કર્મ રૂપી ઈંધનને એક ક્ષણમાત્રમાં જ 'ધ્યાન'રૂપી અગ્નિ બાળી નાખે છે."

सिद्धाः सिध्यन्ति सेत्स्यन्ति, यावन्तः केऽपि मानवाः
ध्यानतपोबलेनैव, ते सर्वेऽपि शुभाशया : ॥

"જે કોઈ મનુષ્યો સિદ્ધ થયા છે, સિદ્ધ થાય છે અને હવે પછી સિદ્ધ થશે તે સર્વે 'શુભ આશયવાળા ધ્યાન' તપ વડે જ સિદ્ધપણું પામે છે એમ જાણવું."

ધ્યાનના ભેદ, રસ્તા વગેરે સંબંધમાં ઘણું ઘણું જાણવા અને શિખવા જેવું છે, પણ તે સર્વનો આ એક લેખમાં સમાવેશ કરી શકાય નહિ. 'ધ્યાન'ના સિદ્ધાંત ઉપર પાશ્ચિમાત્યોએ દરદો મટાડવાનું, કુટેવો સુધારવાનું, એક સ્થળે બેસી દૂરથી સંદેશા મેળવવાનું ઇત્યાદિ

જાણે છે કે, ત્હેના શરીરના દરેકેદરેક ભાગનું ક્ષણેક્ષણે રૂપાંતર થતું જાય છે અને અમુક મુદતની અંદર તે શરીરનો દરેક પરમાણુ બદલાઇને નવો થવાનો છે; પણ આ ફેરફાર છતાં તે જાણે છે કે, તે આત્મા કે જ્હેને તે 'હું' કહે છે તે તો એનો એ જ રહેવાનો છે. આ પ્રમાણે તે સત્વ કે જ્હેને આપણે આત્મા કહીએ છીએ તે જ્યહારે ઇન્દ્રિયોના પરિણામોથી આટલું બધું ભિન્ન છે ત્હારે જડની કોઇ ગોઠવણથી તે આત્માને કાંઇ અસર કરી શકાય એવું માનવાને આપણી પાસે શું કારણ છે?" (આ વિદ્વાન 'આત્મા' શબ્દ 'મનસ્'–Mind ના અર્થમાં વાપરે છે. મનને ઉચ્ચ ભાવનામાં જોડવા માટે દશ્ય કે બાહ્ય અથવા જડ પદાર્થની મુદ્દલ જરૂર નથી એમ તે માનસશાસ્ત્રી સાબીત કરે છે.)

અદ્‌ભૂત ઉપયોગી કાર્યો સાધ્યાં છે, અને આર્ય વિચારકોએ એ જ ધ્યાનબળ વડે મુક્તિમાર્ગ સાધ્યો છે. એવું આ અદ્‌ભૂત શાસ્ત્ર બુદ્ધિશાળીઓએ—ખાસ કરીને ધર્મગુરૂઓએ—લક્ષપૂર્વક અને ક્રમસર શિખવા જેવું છે.

(૬) ધ્યાનથી આગળ વધતી એક સ્થિતિ 'કાયોત્સર્ગ' ની છે. એમાં કાયાને—સ્થૂલ દેહને તદ્દન મુડદાલ બનાવી—'વોસીરાવી' સૂક્ષ્મ દેહો સાથે ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં આત્માને લઈ જવાનું હોય છે. એ વખતે શરીર બળી જાય, છેદાઇ જાય તો પણ ત્હેનું ભાન ન રહે; કારણ કે જે 'મન'ને ભાન હોય છે, તે મન અથવા માનસિક શરિર આત્માની સાથે ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં ઉપડી ગયું હોય છે. આને કોઇ 'સમાધિ' પણ કહે છે. આ વિષય એટલો ઉંડો છે, કે એમાં માત્ર વાચન કે તર્ક કામ કરી શકે નહિ; એ 'અનુભવ'નો વિષય છે; માટે એટલી યોગ્યતા વગરના મ્હારા જેવા પામરે આ બાબતમાં મૌન જ ભજવું જોઇએ છે.

ભાવના.

દાન, શીલ અને તપ એ ત્રણ સંબંધે આપણે વિચાર કરી ગયા અને જીવન સાથે એ ત્રણેનો કેવો ગાઢો સંબંધ છે એ પણ જોઇ ગયા. દરેક માણસ આ ત્રણ તત્ત્વો વધારે મુશ્કેલી સિવાય સ્હમજી શકે અને આદરી શકે તેવાં છે અને તે ત્રણ તત્વોના અનુપાલન સિવાય માણસ આ જીંદગીમાં આરોગ્યવાન, નિર્દોષ અને આબાદ થઇ શકે નહિ તેમજ બંધુમનુષ્યોને ઉપયોગી થઈ શકે નહિ, એટલું જ નહિ પણ બીજી જીંદગીમાં સુખી થવાની આશા રાખી શકે નહિ. પરન્તુ આ ત્રણ કરતાં વધારે મહત્વનું તત્વ વિચારવાનું બાકી રહે છે, કે જે તત્વ દરેકે દરેક મનુષ્યની શક્તિની અંદર

હોવાની ખાત્રી આપી શકાય નહિ. તે તત્વ 'ભાવના'નું છે અને તે મન તથા બુદ્ધિ સાથે સબંધ ધરાવતું હોઈ એનું રહસ્ય સ્હમજવામાં માનસશાસ્ત્ર (Psychology)ના અભ્યાસની તથા તીવ્ર કલ્પના-શક્તિની જરૂર પડે છે; વળી આગળ વધતાં એમાં ઉચ્ચ મનોબળની પણ જરૂર પડે છે. આમ હોઇ 'ભાવના'ના ક્ષેત્રમાં રમવું એ ઘણા થોડા ભાગ્યશાળી પુરૂષોથી બને તેવું કામ છે. દાન–શીલ–તપ એ ત્રણનું અનુપાલન સારી રીતે કરી ચૂકેલો માણસ—આ ભવ કે પૂર્વ-ભવમાં એ માર્ગ પર લાંબો રસ્તો કાપી ચૂકેલો માણસ–'ભાવના'ના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ પામે છે. ભાવનાનું રાજ્ય સ્થૂલ પૃથ્વી પર નથી પણ સૂક્ષ્મ પૃથ્વી પર, માનસિક વિશ્વમાં છે, કે જ્યહાં પથિકને એકાકી–કોઇની દૃશ્ય મદદ વગર જ–વિચરવું પડે છે, અને તે જ કારણથી એ માર્ગ વિકટ જણાય છે. જો કે તે સાથે એ પણ કહેવું જોઇએ કે, વિકટ હો વા સરળ હો, પણ એ માર્ગ ઘણો જ આનંદદાયક છે એમાં તો કાંઇ શક નથી, અને આત્મા કે જે મન અને બુદ્ધિથી પણ પર છે એને પામવાના માર્ગનો છેલ્લો છેડો આ તત્વ જ છે. 'ભાવના' એ તત્વ કેવું વિશાળ અને ગહન છે, એનો કાંઇક ખ્યાલ સામાન્ય રીતે એના થતા અનેક અર્થો પરથી સ્હમજાઈ શકશે. ધ્યાન, મનન, ચિન્તવન, શોધન, બારીક ગવેષણા, પૂર્વસ્મરણ, પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન (Perception or cognition), શુષ્કને આર્દ્રતા-મય બનાવવાની વિધિ, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ એના અર્થો છે. આવા અનેક કાર્ય બજાવતા તત્વનું વિવેચન થોડાં પૃષ્ઠોમાં આપવું અશક્ય છે એ કારણથી, તેમજ Science તથા Metaphysics જેવા અતિ ગૂઢ વિષયો સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવતા વિષયમાં ઉપલકીઆ જ્ઞાનવાળાએ ડહાપણ ડોળવું એ પ્રમાણિક પણ નથી એમ સ્હમજીને, હું આ

વિષયને છેડવા ઇચ્છતા નથી. અત્રે તેા માત્ર આ વિષયની ગહનતા—કે જેને જૈનોનેા ૯૯ાા ટકા જેટલેા ભાગ જોઇ શક્યેા નથી—તે ગહનતા જ કાંઈક અંશે બતાવી છે અને હવે એ 'ભાવના'ના અંગ તરીકે યેાજાયલી કેટલીક ધાર્મિક ક્રિયાએા સંબંધે થેાડીક સૂચનાએા કરવા પ્રવૃત્ત થઇશ.

દરેક મનુષ્યે મૈત્રી ભાવના, કરૂણા ભાવના, પ્રમેાદ ભાવના અને માધ્યસ્થ ભાવનાનું સેવન કરવાનેા પરિચય કરવેા જોઇએ. સમાન ગુણ અને સમાન વિચાર ધરાવતા જીવેા તરફ મૈત્રી ભાવના, દુઃખી અને અજ્ઞાન તરફ કરૂણા ભાવના, પેાતાથી ચ્હડીઆતા જ્ઞાન-ગુણ—શક્તિ આદિ ધરાવનારાએા તરફ પ્રમેાદ ભાવના અને અધર્મી જનેા તરફ માધ્યસ્થ ભાવના રાખવી જોઇએ.

સમાન ગુણ અને વિચાર ધરાવનારાએા પ્રત્યે મૈત્રી ભાવના રાખવાથી એક બીજાના ગુણેા અને વિચારેા વધારે વિકાસ પામે છે; અને આથી બન્નેની આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિ આગળ વધે છે.

દુઃખી અને અજ્ઞાન તરફ કરૂણા ભાવના ભાવવાથી—એએાનાં દુઃખ અને અજ્ઞાન ટાળવાની પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રેરણા થાય છે, અને ત્હેને પરિણામે તે દુઃખીનાં દુઃખેા કે અજ્ઞાનીનું અજ્ઞાન એાછાવધતા પ્રમાણમાં દૂર થાય છે, એટલે કે ત્હેનેા આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિનેા માર્ગ સપાટ થાય છે. બીજા હાથ ઉપર આ ભાવના અને આ સહાય કરનાર પાત્ર પણ ઉત્ક્રાન્ત થાય છે.

ચ્હડીઆતા જ્ઞાન—ગુણ—શક્તિ આદિ ધરાવનારાએાની ઇર્ષા કે દ્વેષ નહિ કરતાં ત્હેમની તે ઉત્ક્રાન્તિ જોઇ પ્રમેાદ—ઉલ્લાસ—સંતેાષ અનુભવવેા અને એમની એ ઉત્ક્રાન્તિ હજી વિશેષ આગળ વધેા એમ ઇચ્છવું એ ઘણા ઉદાર સ્વભાવ વગર બનવું કઠીન છે. આ ગુણથી—આ ભાવનાથી—તે ભાવના ભાવનાર માણસમાં તે ગુણેાનેા અંશ પ્ર-

વેશ પામે છે કે, જે ગુણો તરફ ત્હેણે પ્રમોદ અને ઉલ્લાસ ભાવ કર્યો હોય છે,

અધમ જનોની નીચ પ્રવૃત્તિઓ જોઇને માધ્યસ્થ ભાવના ભાવવી જોઇએ છે, એમ જ્યહારે કહેવામાં આવે છે ત્યહારે વસ્તુતઃ એટલું જ કહેવામાં આવે છે કે તે પ્રવૃત્તિઓ તરફ પ્રમોદ ન કરવો. તેમ તે મનુષ્ય તરફ દ્વેષ ન કરવો. આ ભાવનાનો ઘણો ખોટો અર્થ હાલ થતો જાવામાં આવે છે. નિંદા અને સ્તુતિ સિવાય બીજું કાંઇ તત્વ દુનિયામાં જાણે કે હયાતી ધરાવતું જ ન હોય તેમ, લોકો ધર્મને બહાને એમ કહેતા સંભળાય છે કે જનસંહારક પ્રવૃત્તિના કરનારાઓ પ્રત્યે ક્ષમા આપીને ચુપ બેસી રહેવું એ જ 'માધ્યસ્થ ભાવના' છે, આ સમજ દુનિઆને ઘણું નુકશાન કરનારી થઇ પડી છે. જો એવી નપુંશકતા એજ ધર્મ હોય તો પછી 'કરૂણા-ભાવના'નું નામ ગણાવવાની પણ શી જરૂર હતી? ગુન્હેગાર કે પાપી એ પણ એક મનુષ્ય છે—આત્મા છે અને એ આત્માને અનિષ્ટ પ્રવૃત્તિમાં જોડાયલા જોઇ એક બંધુઆત્મા તરીકે ત્હેના પર કરૂણા લાવી જેથી તે આત્મા સવળે રસ્તે આવી શકે અગર ઓછામા ઓછા ભયંકર રસ્તે આવી શકે અગર તે પણ ન બને તો બીજાઓને ત્હેનાથી નીપજતું નુકશાન ઓછું થાય એવે રસ્તે જે કાંઇ કામ કરવું તે 'કરૂણા'નો વિષય જ છે. અને એવી રીતે કરૂણાભાવથી કરાતા કર્ત્તવ્ય વડે તે માણસને તાત્કાલિક અશાતા (સાચી કે કાલ્પનિક) થવા પામે તો તે તરફ હર્ષ-ખેદ ન કરવો-ઉદાસીન રહેવું-માધ્યસ્થ ભાવ રાખવો એ જ માધ્યસ્થ ભાવના' છે. 'પાપી દુઃખી થજો' એમ એક ' માધ્યસ્થ ભાવના'નો અનુયાયી ઇચ્છી શકે નહિ; તેવી જ રીતે 'પાપી ભલે અનેકોના ઉત્ક્રાન્તિક્રમને કે શાન્તિને વિઘ્ન કર્યા

કરે ' ક્ષમા પણ ન ઇચ્છી શકે. આ વિષય પર ઘણા વિચારો કરવા જેવા છે, પણ અત્રે તે માટે અવકાશ નથી.

ભાવનાની નિર્મળતા અને પુષ્ટિ માટે જૈન શાસ્ત્રોએ સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, પોષધ આદિ ક્રિયાઓ યોજી આપી છે. આ ક્રિયાઓ સંબંધમાં હમણાં આપણે થોડાક વ્યવહારૂ મુદ્દા તપાસીશું.

આ ત્રણે ક્રિયાઓ ખરેખર મહત્વની અને અતિ લાભકારી છે એમ તર્કશાસ્ત્ર, માનસ શાસ્ત્ર અને વ્યવહાર શાસ્ત્રે પણ કબૂલ રાખ્યા સિવાય ચાલશે નહિ. આ ત્રણ સંબંધમાં અત્રે તો થોડી છૂટી છૂટી સૂચનાઓ જ આપણે કરી શકીશું; બાકી એ ત્રણેની ફીલસુફી એટલી વિશાળ છે કે હેમાંના દરેક ઉપર મ્હોટા ગ્રંથો રચવાની જરૂર છે. હાલ મળતાં પુસ્તકો બુદ્ધિવાદને તૃપ્ત કરે એવાં નથી એ અહીં સ્પષ્ટ કબુલ કરવું જોઇએ.

સામાયિક.

આત્મા જે મહાન કાર્ય કરવા માટે—જે અસંખ્ય કે અનંત ભવો ટાળવા માટે મનુષ્ય શરીર જેવું સમર્થ હથીઆર મેળવે છે, તે હથીઆર હ્હેના હાથમાં અમુક 'મુદત' સુધી જ રહેવાનું છે; અમુક 'મુદત'નો જ એ 'પરવાનો' છે, એ 'મુદત'માં તે હથીઆર વડે તે આડાઅવળાં—બીનજરૂરી પરાક્રમો કરે યા તો પોતાને ચીરકાળથી સતાવતા શત્રુઓને જડમૂળથી કાપી નાંખવાનું કામ કરે: બન્ને કામ કરી શકાય છે; ક્યું કરવું અને ક્યું ન કરવું એ હ્હેની પોતાની પસંદગી ઉપર આધાર રાખે છે, અને એ પસંદગી કરવાના ડહાપણ ઉપર હ્હેના હમેશના સુખ–દુઃખનો આધાર છે.

એટલા માટે જ, પરદુઃખભંજન મહાન 'ગુરૂ'એ 'અનર્થ દંડ–વિરમણ વ્રતનો' ઉપદેશ દરેક 'શસ્ત્રધારી' અર્થાત્ 'મનુષ્ય'

ને કર્યો છે. પૈસા જેવી ચીજો. જે અહીંજ પડી રહેવાની છે ત્હેની પ્રાપ્તિ અને ઉપભોગમાં જ તે હથીઆરને તે રોક્યું ન રાખે, અન્ન કે જે થોડા વખતમાં વિષ્ટાનું રૂપ ધારણ કરે છે તે અન્નની પ્રાપ્તિ અને ઉપભોગમાં જ તે હથીઆરને તે રોક્યું ન રાખે, ક્રોધ–માન–માયા કે લોભ કે જેથી બહુ તો ક્ષણિક તૃપ્તિ જ થઈ શકે તેમ છે તે ઉત્પન્ન કરવા કે ટકાવી રાખવામાં જ તે હથીઆરને તે રોક્યું ન રાખે એટલા માટે મહાન ' ગુરૂ ' એ ' અનર્થ–દંડ–વિરમણ વ્રત ' ફરમાવ્યું છે, કે જેથી કરીને સ્વહિત નહિ સ્હમજી શકનારા મનુષ્યો પોતાના તે વધુ હથીઆરને વધુ ઉત્તમ કામ માટે–ચીરસ્થાયી લાભ આપનાર કામ માટે બચાવી શકે. સઘળી જાતનાં નિષ્પ્રયોજન કાર્યો, શબ્દો, અને વિચારોથી અલગ રહેવાનું ફરમાવનારા એ વ્રતની ખુબી અદ્યાપિ પર્યંત સંપૂર્ણતઃ સ્હમજવા–સ્હમજાવવા ભાગે જ પ્રયાસ થયો હશે. જે જિવાત્મા એ વ્રતની ખુબી બરાબર સ્હમજવા ભાગ્યશાળી થયો હશે તે તો બાઇબલમાંના પેલા ઉડાઉ છોકરાના મુજબ એમ જ કહેશે કે ' " મ્હારા બાપના ઘરમાં ઘણા બંગલા છે; હું ત્હાં જઇશ અને હવે વધુ વખત ભૂખે મરીશ નહિ. "

ઉડાઉ થવાથી–જેમાંતેમાં પૈસો વાપરી નાખવાથી ભૂખમરાની સ્થિતિએ પહોંચેલા ઉડાઉ છોકરાને જેમ છેવટે બાપના ઘરની ગરજ પડી ત્હાં જ ત્હેણે ' બંગલા ' ભાળ્યા એમ જે માણસો પોતાના આ શરીર રૂપી હથીઆરનો તથા વખત, બુદ્ધિ, દ્રવ્ય અને લાગવગ વગેરે ખજાનાનો દુરૂપયોગ કરે છે તથા ' શક્તિહીન '–' સાધનહીન ' બની જાય છે ત્હેમને છેવટે ' બાપના ઘર ' તરફ–' પરમેશ્વરના સ્મરણ ' તરફ– ' આત્મ ભાવના', તરફ વળવાની ગરજ પડે છે. પરંતુ તે ગરજ ઘણી મોડી હોવાથી સાર્થકતા પ્રાપ્ત થતી નથી. કારણ

કે બાપના ઘર અથવા ' આત્મ ચિન્તવન ' સુધી જઇ પહોંચવાની શક્તિ હવે હેનામાં રહી નથી; આડાઅવળા દોડવામાં શક્તિ ગુમાવી લીધેલી હોવાથી તે હવે ' બાપનું ઘર ' અથવા ' સ્વસ્વરૂપ, કે જહેમાં હજારો મહેલો--આનંદસ્થાનો વસેલાં છે ત્હાં--તે દૂરના ધામમાં--તે કેવી રીતે પહોંચી શકે ?

એટલા માટે તે મહાન 'ગુરૂ ' એ-- શ્રી મહાવીરે પ્રથમ તે શક્તિનો દુરૂપયોગ થતો અટકાવવાનો મહા મંત્ર (' અનર્થ--દંડ વિરમણ--વ્રત ' નામે) આપ્યો અને ત્યાર પછી તે જાળવી રાખેલી શક્તિવડે ' બાપના ઘર ' માં જવાનો-- ' સ્વાધ્યાય ' મા જવાનો મંત્ર આપ્યો. એ મંત્રનું નામ ' સામાયિક વ્રત ' છે.

અને અહીં મ્હારે ખુલાસો કરવો જોઇએ કે, સામાયિક તે એક સામાન્ય ' ઘર ' દેખાવા છતાં એમાં હજારો બંગલા ' સમાયલા છેએ કાંઈ અતિશયોક્તિ નથી (કદાચ ન્યૂનોક્તિ તો હશે !) સામાયિકમાં જ્યહારે સઘળા વિતર્કોને દૂર કરી ' વિતર્કોત્સર્ગ કરવામાં ' આવે છે ત્યહારે એવા તો આનંદનાં ભવનો નજરે પડે છે કે જહેનું વર્ણન કરવાની શક્તિ કોઇ કલમ કે કોઇ જીભ ધરાવતી જ નથી. બોજા તરીકે, દેખાડા તરીકે, અંધશ્રધા ખાતર કે માત્ર લીધેલી બાધા પાળવા ખાતર જેઓ સામાયિક કરે છે તેઓ કોઇ દિવસ તે એક ન્હાનાસુના ' ઘર ' માં સમાયલા હજારો ભવ્ય ' બંગલા ' જોઇ શકવાના નહિ. જેઓ મન--વચન--કાયાની શક્તિને નિષ્પ્રયોજન ઉડાવી દેતા નહિ હોય, જેઓ એ શક્તિનો, ખજાનો ભરપુર રાખતા હશે હેમને ' સામાયિક ' ખરે જ આનંદસાગર રૂપ જણાશે.

પહેલા પગથીએથી કૂદીને છેલ્લે પગથીએ જવાની આશા રાખનારાઓ કેવી મ્હોટી ભૂલ કરે છે ? દાખલા તરીકે, એક માણસ

હ્યો. વિષયસેવનમાં અનિયમિત રહી શરીરને જ્હેણે સત્વહીન બનાવ્યું છે, જ્હેનું ત્હેનું બુરૂં ઇચ્વાથી--તાંદુલ મચ્છની માફક અહેરાત્રી કુતર્કો કરવાથી મનને જ્હેણે માંકડું અને રેાગી બનાવી દીધું છે, યદ્વાતદ્વા બેાલબેાલીને જીભને જ્હેણે વાયડી બનાવી દીધી છે--એ માણુસ એ ત્રણે હથીઆરેાને પેાતે જ લગાડેલેા કાટ (યથા શક્તિ આચરેલાં આઠ વ્રત વડે) દૂર ર્ક્યા સિવાય મન--વચન--કાયાની જાગૃતિ અથવા ઉગ્ર શક્તિની જ્હેમાં જરૂર છે એવું ' સામાયિક ' વ્રત આદરીને (ધારેા કે) બેઠેા છે. સામાયિક આદરવાની વિધિમાં કાર્યોત્સર્ગ કરવેા પડે છે, તે તેા ત્હમે જાણુતા હશેા. તે માણુસ કાયેાત્સર્ગ કરવા તૈયાર થાય છે; હા, કાઉસગ્ગનેા બાહ્ય દેખાવ તેા ઠીકઠીક કરે છે. પલેાંઠી વાળી હથેલી પર હથેલી નાખી બેસે છે; પણુ શું તે ખરે જ ચેાર્યાશીલાખ જીવયેાનીને ખમાવવાનું ધ્યાન ધરે છે ? ' લેાગ પઇવાણુ ' એ પાઠ બેાલતી વખતે ' લેાક ' નું સ્વરૂપ અને ત્હેમાં તીર્થંકરનેા પ્રકાશ નજર આગળ કલ્પવા શું તે શક્તિમાન છે ? કે, ' નમેાત્થુણું ' બેાલતી વખતે એના મ્હેાં આગળ કેાઇ સ્ત્રીના નાજુક અવયવેાનેા કે રૂપીઆથી ભરેલી તીજોરીનેા કે ખરીદાયલા નવા ઘરના રીપેર કામનેા દેખાવ આવે છે ? એનું મન કે જે અનર્થ દંડ--વિરમણુ વ્રતના અજ્ઞાનપણાને લીધે માંકડું અને રેાગી બનેલું હેાય છે ત્હેના હુકમને આધીન વર્તવાની ના કહે છે અને જે સ્વાદ ત્હેણે રાજીખુશીથી ત્હેને પ્રથમ ચખાડેલેા હતેા તે જ પદાર્થો તરફ તે દેાડવાનું, અને હાથમાંથી લગામ ખેાઇ બેઠેલા સવારની પેઠે તે માણુસ માત્ર ખાલી હાથ ઉંચેા નીચેા કરવાનેા ! પણુ એટલેથી બસ નથી; એ તેા એના આંતરીક કાઉસગ્ગની સ્થિતિ કહી; પણુ બાહ્ય કાઉસગ્ગ પણુ શું બરાબર છે ? કાયાને તકલીફ આપી ટટાર કરવા

માટે—સઘળા પ્રમાદને દૂર નસાડવા માટે કરાતા કાઉસગ્ગના અમુક આસનને ધારણ કરવા છતાં શું તે ટટાર બેસી શકશે ? વિષયસેવન કે બીજી નકામી તકલીફો વડે શરીરને ક્ષીણ કરી નાખવાના કારણથી તે ટટાર નહિ બેસી શકવાનો; ઘડીમાં બરડો દુઃખશે અને ઘડીમાં શ્વાસ રૂંધાશે, ' ઇરીઆવહી ' નો કાઉસગ્ગ કરતા પહેલાં ' તસ્સ-ઉત્તરી ' નો પાઠ બોલાય છે તે કાંઈ **બોલવા માટે** નથી પણ માત્ર **સ્હમજવા માટે** છે; તે પાઠમાં ' કાઉસગ્ગ ' ની **સરતો** (condit-ions) વર્ણવી છે; શ્વાસોશ્વાસ પણ બંધ રાખવા, ખાંસી, બગાસું, છીંક, ઓડકાર વગેરે સર્વ ક્રિયાઓને પણ રોકવીઃ આવો પાઠ કા-ઉસગ્ગ કર્યા **પહેલાં** બોલવાનો રીવાજ છે, છતાં એ પાઠમાંની સરતો પળાતી નથી. અને પળાય પણ કેવી રીતે ? **શકત વગર** કામ થાય જ કહાંથી ? શું બાળક કદી હજારોના વ્યાપાર ખેડી શકશે ?

ત્હારે સામાયિકનો ' અધિકાર ' કોને ? એવો સવાલ સ્વા-ભાવિક રીતે જ થશે. હું કબુલ કરીશ કે હું કોઈ ' જ્ઞાની ' નથી અથવા 'માનસ શાસ્ત્ર'નો પારંગત નથી, કે જેથી કોઇ પણ 'ધોરણ' બાંધી આપવાને લાયક ગણાઉં, હું બહુ તો મ્હારા વિચારો જણાવી શકું. મ્હારા આધિન મત પ્રમાણે તો 'અનર્થ-દંડ'થી વિરકત રહે-નારા માણસો જ શુદ્ધ સામાયિક કરી શકે. સામાયિકનો પાઠ ગમે તે માણસ બોલે તે સામે હું વાંધો લેવા ઇચ્છતો નથી; બે ઘડી એક સ્થાને બેસી 'આરંભ-સમારંભ'થી નિવર્તે તે સામે પણ મ્હારે વાંધો નથી. પરંતુ જે આત્મા પોતે તથા પોતાનાં હથીયારો સર્વ પર-તંત્રતાની બેડીમાં હોય તે આત્મા સામાયિક જેવા ક્રિયાકારક Ac-tive (નહિ કે નિષ્ક્રિય passive) વ્રતમાં કેમ દાખલ થઇ શકે ? જેના હાથ પગ બેડીઓથી સજ્જડ જકડાયલા છે એવો

બંદીવાન બેડી નાખનારને ગાળો દેવાનું કામ કરી શકે પણ તરવાર વાપરવાનું કામ શી રીતે કરી શકે? ધ્યાન, કાઉસગ્ગ, સામાયિક એ સર્વ ક્રિયાઓમાં પુષ્કળ **પુરૂષાતનની** જરૂર પડે છે; એ Active ક્રિયાઓ છે; માટે તે ચોતરપ જેની શક્તિઓ વેરાઈ ગયેલી છે તેવા આત્માથી બની શકે નહિ.

તથાપિ, જ્હેમને સામાયિકની ઇચ્છા થાય ત્હેમને "ત્હમે તે ન કરશો" એમ કદાપિ ન કહેતા. "સામાયિક નામની (Active) ક્રિયા રૂપી વાવેતર કરવા પહેલાં જોઇતી જમીનશુદ્ધિ મેળવવા માટે યથાશક્તિ પાંચ વ્રતો (જે શ્રી બુદ્ધગુરૂએ પણ 'પંચશીલ' તરીકે ઉપદેશ્યાં છે) તથા અનર્થ-દંડ-વિરમણ-વ્રત અંગીકાર કરો; તે વ્રતોને જીંદગીનાં ન્હાનાં મ્હોટાં કૃત્યોમાં આચરો અને એ પ્રમાણે સામાયિકની લાયકી મેળવો." એટલું કરીને જ ન અટક્તાં, હાલ વ્રતો અશક્ય અને વાઘ જેવાં લાગે છે તે ખ્યાલ ત્હેમના મગજમાંથી દૂર કરાવી વ્રતોનું વ્યવહારૂ સ્વરૂપ સ્હમજાવો અને તે પછી સામાયિકના ચ્હડતા-ઉતરતા દરજ્જા બતાવો.

सम એટલે સમતા-સમભાવ-ચિત્તનું સમતોલપણું (equillibrium of mind) રૂપી **आय** એટલે લાભ જ્હેનાથી પ્રાપ્ત થાય એવી પ્રવૃત્તિને **सामायिक** કહેવાય. એને નિવૃત્તિ ગણાય છે છતાં પ્રવૃત્તિ તરીકે ત્હેની વ્યાખ્યા કરવામાં મ્હારો આશય એમ સૂચવવાનો છે કે, એ કાંઇ મુડદાલ હાલત કે નિદ્રસ્થ દશાનું નામ નથી પણ શરીર અને મનના યોગનો રોધ કરવાની activity—ક્રિયા-action-નું નામ છે. સામાયિકની આ વ્યાખ્યા મ્હને ઘણી સુંદર લાગે છે:—

समता सर्वभूतेषु, संयमः, शुभ भावना।
आर्तरौद्रपरित्यागः, तद्धि 'सामायिकं' व्रतं ॥

સામાયિક એ સમતા (કે જેમાં સ્થિતિસ્થાપકતા અને સ્થિરતાના ગુણોનો સમાવેશ થાય છે) ને ખીલવે છે (અને એ ગુણોથી આત્મિક લાભ ઉપરાંત વ્યવહારમાં પણ અકથ્ય લાભ થાય છે), ભૂતમાત્રમાં પોતાને જોતાં શિખવે છે, ઇન્દ્રિય નિગ્રહ અને મનોનિગ્રહનો મહાવરો પાડે છે, શુદ્ધ અને શુભ ભાવનાઓમાં રમણ કરવાની ટેવ પડાવીને સૂક્ષ્મ પ્રદેશોમાં વિચરતાં શિખવે છે, વાણીના અને શરીરના વ્યાપારમાં 'ઉપયોગ' રાખીને પ્રવૃત્તિ કરતાં શિખવવાને પરિણામે ઘણાંએક બીનજરૂરી સંકટોમાંથી બચાવે છે.

સામાયિકના જૂદા જૂદા અંગભૂત પાઠોનો હેતુ આપણે હવે તપાસીએ.

સામાયિકમાં પથમ 'નમોક્કાર મંત્ર' ભણાય છે. એ મંત્ર વડે જગતના સઘળા ઉપકારી આત્માઓનું સ્મરણ થાય છે. જડ દેહની બેડીથી છૂટેલા સિધ્ધો, છૂટવાની તૈયારીમાં આવેલા અર્હંતો, છૂટવાના કામી આચાર્યો-ઉપાધ્યાયો અને સાધુઓ:-એ સર્વનું સ્મરણ કરવાથી એમની ભવ્ય મૂર્તિ આપણી કલ્પના શક્તિ આગળ ખડી થાય છે અને આપણે એવા સમર્થ આત્માઓની છાયા નીચે આવ્યા છીએ. એવું ભાન થવાથી આપણો આત્મા કેટલીક હિમત અને શાન્તિ મેળવે છે અને ૪૮ મીનીટ સુધી મનોનિગ્રહ રાખવા આપણે જે વ્રતથી બંધાવાના છીએ તે વ્રત બરાબર પાળવાને શક્તિમાન થઇએ છીએ.

પહેલા પાઠમાં એ સમર્થ આત્માને સ્મર્યા-આપણી કલ્પના

ભક્તિ વડે એમનાં દર્શન કર્યાં—પછી બીજા પાઠમાં—આપણે હેમને ભાવથી ત્રણવાર નમન કરીને એમના તરફ સત્કાર—સન્માન—પર્યુપાસના વગેરે પ્રકારે ભક્તિ—બહુમાન બતાવીએ છીએ. આથી હેમના ઉચ્ચ ગુણોમાં આપણે તલ્લીન બનીએ છીએ અને એ ગુણોનો અંશ ખેંચીએ છીએ.

પછી ત્રીજા પાઠમાં સર્વ જાતના જીવો પ્રત્યે આપણે બંધુત્વ ધરાવીએ છીએ એવી ભાવના ભાવીએ છીએ. સર્વ જીવોને આપણે જે જે દુઃખ કર્યું હોય તે મિથ્યા થવા ઇચ્છીએ છીએ—સંકલ્પ કરીએ છીએ.

ચોથા પાઠમાં આપણે કાયોત્સર્ગ કરવાનું વચન દઈએ છીએ. કેવી રીતે કાયોત્સર્ગ કરવો એ બતાવનાર ચોથો પાઠ છે. શરીરની સર્વ ક્રિયાઓ બંધ કરીને, દુર્ધ્યાનને રોકીને, એકાગ્રતાએ કાયોત્સર્ગ કરવાનો છે. આ કાયોત્સર્ગમાં મનન કરવાનો વિષય પણ **મુતદયાનો** છે.

આ ચાર પાઠથી હૃદયની જમીન પોચી—વાવેતરને યોગ્ય બનાવ્યા પછી પાંચમો પાઠ " લોકને વિષે ઉદ્યોત કરનાર " પુરૂષોની પ્રાર્થના કરવાનો છે. ' સાગર જેવા ગંભીર ' સિદ્ધ પાસે 'સિદ્ધિ' માગવામાં આવે છે. જૈન ધર્મની આ મહત્વાકાંક્ષા ખાસ ધ્યાન ખેંચવા જેવી છે. તે પરમેશ્વરની ખુશામત કરી થોડીક જમીન કે થોડાઘણા સીક્કાના ટુકા માગવા સિદ્ધાંત શિખવતો નથી, પણ તે સર્વને પરમેશ્વર બનવાની જ મહત્વાકાંક્ષા પ્રેરે છે. એ ધર્મની પ્રાર્થના તાબેદારીનું કે ખંડીઆ રાજાનું માન (કહો કે નાલાસી) મેળવવા માટે નથી પણ જેની પ્રાર્થના કરવામાં આવે તે મહારાજા જેવા મહારાજા—તે પરમેશ્વર જેવા પરમેશ્વર બનવા માટે છે. આ પ્રાર્થનાના શબ્દોમાં પરમેશ્વરોને—સિદ્ધોને ચંદ્ર જેવા શીતળ અને તે

સાથે જ સૂર્ય જેવા તેજસ્વી–પ્રકાશમય–જ્ઞાનમૂર્તિ વર્ણાવ્યા છે, કે જે ગુણોની કલ્પના પ્રાર્થના કરનારના મન અને બુદ્ધિને ચંદ્ર–સૂર્ય સમાન બનાવવામાં પરિણમે છે.

છઠ્ઠો પાઠ સામાયિક આદરવાનો આવે છે. સામાયિક કેવી સરતોથી આપણે કરીએ છીએ તે સરતો તે પાઠમાં નક્કી કરવામાં આવે છે. ૧૦૦ ટકા ખરૂં સામાયિક તો નવ કોટિ હોવું જોઇએ, એટલે કે મન વચન કાયાથી કોઈ 'પાપ' કરૂં નહિ–કરાવું નહિ અને કરતાંને રૂડું જાણું નહિ એમ પાપ કરવાની નવે રીતિઓથી દૂર રહેવાનું વ્રત લેવાય એ સમ્પૂર્ણ સામાયિક કહેવાય.

પરન્તુ તેથી એમ નથી સ્હમજવાનું કે, તેથી ઓછી 'કોટિ'-એ સામાયિક ન જ થઈ શકે. અબજ રૂપિયાની મુડી ધરાવતો માણુસ અબજનો વ્યાપાર ખેડી શકે છે, અને બસો રૂપિયાવાળો એટલો ન્હાનો જ વ્યાપાર કરી શકે છે. બસો વાળાને કોઇ વ્યાપાર કરતાં અટકાવી શકે નહિ. એણે માત્ર એટલુંજ જોવાનું છે કે ન્હાના વ્યાપારના પ્રમાણમાં ન્હાના જ કૉન્ટ્રાકટ કરવા જોઇએ અને તે કૉન્ટ્રાકટ સંપૂર્ણ રીતે અદા કરવા જોઇએ; નહિ તો ત્હેની 'શાખ' હલકી પડે અને વખતે જેલમાં પણ જવું પડે. તેમ તો ક્રોડપતિ પણ જો ક્રોડનો કૉન્ટ્રાકટ અદા ન કરે તો શાખ ગુમાવે અને જેલમાં જાય એ દેખીતું છે. સામાયિકમાં પણ તેમ જ છે. માત્ર શરીર વડે અને વાણી વડે પાપકર્મ કરવું નહિ અને કોઇ પાસે કરાવવું નહિ એ ચાર શરતો અથવા ચાર 'કોટિ'થી પણ સામાયિક થઈ શકે અને રહેલાઇથી પાળી શકે. એ મહાવરો પાડયા પછી 'પાપકાર્ય તરફ પસંદગી બતાવવા જેવું ચિન્હ શરીરથી (મુખમુદ્રા વગેરેથી) બતાવું નહિ' અને 'વચનથી એવી પસંદગી જાહેર કરૂં નહિ'

એમ બે "કોટિ" ઉમેરીને સામાયિક કરવાનો રિવાજ રાખવો. ત્યાર પછી 'મનથી પાપ ચિંતવું નહિ અર્થાત્ માનસિક સૃષ્ટિમાં પાપ કરૂં નહિ' અને 'માનસિક સૃષ્ટિમાં બીજાને પાપકર્મની પ્રેરણા કરૂં નહિ' એ બે શરતો ઉમેરીને આઠ કોટિએ સામાયિક કરવું; અને એવો મહાવરો પડયા બાદ 'પાપકર્મ થતું જોઇ માનસિક સૃષ્ટિમાં અનુમોદના કરૂં નહિ—ઉલ્લસીત થાઉં નહિં' એવી સર્વથી કઠીન શરત ઉમેરીને નવકોટિએ સામાયિક કરવું. જેટલી શરતો પાળી શકાય તેમ હોય તેટલી શરતો જ પાઠ રૂપે બોલવી જોઇએ; અને એટલા માટે સામાયિકનો પાઠ બધા માણસો માટે એક સરખો—એકનો એક જ—હોઇ શકે નહિ. પરન્તુ આજકાલ બોલાતા સામાયિકના પાઠ, આ બાબતનો વિચાર કરતાં, મ્હોટી મુસ્કેલી ઉભી કરે છે. આ પ્રસંગે હું ખુલ્લા દીલથી અને ભાર મૂકીને જણાવીશ કે, માગધી ભાષા જ્યહારથી માતૃભાષા તરીકે વપરાતી બંધ થઇ છે ત્યહારથી એ ભાષામાં સામાયિક કર્યા કરવામાં મ્હને કાંઇ સાર્થકતા જણાતી નથી. જે ભાષામાં માણસ **વિચાર કરતો હોય** તે જ ભાષા ધ્યાન, પ્રાર્થના આદિ ક્રિયાઓ માટે વપરાય તો જ એકાગ્રતાપૂર્વક ક્રિયા થઇ શકે, એ ખુલ્લું સત્ય છે. અકેક શબ્દના વાચન, સ્મરણ કે ઉચ્ચાર સાથે બીજી જે સેંકડો અનુવર્ગણાઓ (associations) સ્વભાવતઃ ચાલી આવે છે તે, જેનો અર્થ ન સ્હમજાતો હોય કે સ્હમજવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડતો હોય તેવી ભાષાના શબ્દો બોલતાં, આવી શકે નહિ. માટે જે ભાષામાં માણસ વિચાર કરતો હોય તે ભાષામાં જ સામાયિકના પાઠ ઉચ્ચારવા જોઇએ કે સ્મરવા જોઇએ; અને તો જ **તલ્લીનતાપૂર્વક** સામાયિક થઈ શકે; અને ભૂલવું જોઇએ નહિ કે સામાયિક એ **તલ્લીનતાનું** બીજું નામ—પર્યાયવાચક

શબ્દ છે. સામાયિક એ કોઈ પાઠનું નામ નથી, એ માનસિક સ્થિતિનું નામ છે અને એવી માનસિક સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવામાં જે કોઈ શબ્દસમૂહ કામ લાગે તે શબ્દો જ પસંદ કરવા જોઇએ; બાકી તો અમુક ભાષા કે અમુક શબ્દોને પૂજનારાઓ મૂર્તિપૂજક છે! આ પ્રસંગે મ્હારે એ પણ શુદ્ધ દીલથી કહી લેવું જોઇએ કે, આજકાલ વપરાતો સામાયિકનો પાઠ કે જે ગુજરાતી–મારવાડી અને માગધી ભાષાઓનો ખીચડો હોઈ વર્ણસંકર છે ત્હેની બનાવટ બનાવનારાઓની બુદ્ધિવિષયક શક્તિઓમાં મ્હને બહુ શ્રદ્ધા નથી અને એવા પાઠો વર્ષો સુધી લાખ્ખો માણસો કાંઈ પણ ફેરફાર કર્યા વગર કેમ ચલાવી શક્યા એ વિચાર મ્હને જૈન વિચારનેતાઓ માટે બહુમાન ઉત્પન્ન થવા દેતો નથી. આ સ્થિતિચુસ્તતા (conservatism) સડાનું ચિન્હ છે; અને હું આગ્રહપૂર્વક સૂચવીશ કે અધ્યાત્મવિદ્યા, માનસ શાસ્ત્ર, તર્કશાસ્ત્ર અને કાંઈક અંશે હીપ્નોટીઝમનો auto suggestions વાળો વિભાગઃ એ સર્વના જ્ઞાનની મદદથી સામાયિકના પાઠ ગુજરાતી–હિંદી–મરાઠી–બંગાળી અને અંગ્રેજી ભાષાઓમાં રચવાના પ્રયાસને માટે પૂરેપૂરો અવકાશ અને અગત્ય છે. ૯ થી ૧૪ વર્ષની ઉમર સુધીમાં લગભગ હમેશ સામાયિક તથા ચાતુર્માસ દરમ્યાન હમેશ પ્રતિક્રમણ અને વખતોવખત પોષધવ્રત કરનારો હું, જ્યહારથી સામાયિકનું રહસ્ય અંશતઃ સ્હમજવા લાગ્યો ત્યારથી કોઇ દિવસ મિશ્ર માગધી પાઠદ્વારા સામાયિક કરતો નથી તેમજ પ્રતિક્રમણ પણ કોઇ દિવસ તેવી રીતે કરતો નથી. મ્હારૂં સામાયિક, પ્રતિક્રમણ અને સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણ એકાંતમાં અને મ્હારી પોતાની રીતે જ કરાય છે અને હું અનુભવથી કહું છું કે તે કરવાથી મ્હને જે શાન્તિ અને બળ મળે છે ત્હેનો દશાંશ પણ પ્રચલિત રૂઢિ મુજબ

તે ક્રિયાઓ કરતાં મ્હને કોઈ વખત મળ્યો નહોતો. ' જ્ઞાની મહારાજ સ્વીકારે તે ખરૂં ' એમ કદાચ કોઈ સવાલ કરશે, તો ત્હેને મ્હારો એટલો જ જવાબ છે કે, પ્રથમ મ્હારી અંદર રહેલો જ્ઞાની મહારાજ તે સ્વીકારે છે એ વાતની મ્હને ખાત્રી છે, તો બીજા જ્ઞાની મહારાજને ત્હેનો નિષેધ કરવાની કાંઇ સત્તા નથી.

પછી પાઠ સાતમો, આઠમો અને નવમો એ ત્રણે નમસ્કારના પાઠ છે. નમસ્કાર અને પ્રાર્થના સંબંધમાં, આ જ લેખમાં હું આગળ ઉપર જરા વિસ્તારથી લખવાનો હોવાથી અત્રે કાંઇ વિષયાન્તર કરવાની જરૂર નથી. આટલેથી સામાયિક આદરવાની વિધિ પુરી થાય છે. ઘણે ભાગે ૪૮ મીનીટનું આ વ્રત ગણાય છે; જ્યહારે આ સઘળા પાઠ તો ૧૦ થી ૨૦ મીનીટમાં બોલાઇ જાય તેવા છે. પાઠ થઇ રહ્યા પછીની ૨૮ મીનીટોની મનને ફુરસદ મળવાથી અને મન જાતે વાંદરા જેવું હોવાથી—અનેક કુતર્કોમાં યા અસદ્‌વ્યાપારમાં તે ઉતરી પડે છે; અને એનું પરિણામ એ આવે છે કે "સમભાવ"નું આપણું આદરેલું વ્રત ભાગીને ભૂકો થાય છે ! માટે જો સામાયિક કરવું હોય તો **મનને નવરૂં ન પડવા દેવું** એ પહેલી સાવચેતી રાખવાની છે. આ આશય પાર પાડવા માટે કાં તો વિવિધ ભાવનાઓમાં ઉતરવું, અથવા તો (તેથી ઓછી યોગ્યતાવાળો રસ્તો એ છે કે) આધ્યાત્મ ગ્રંથો વાંચવા કે એ વિષય પર કોઇ સાથે શાન્ત ચર્ચા કરવી. અગાઉ વર્ણવેલી મૈત્રી આદિ ચાર ભાવનાઓ ભાવવાથી ફાયદાકારક રીતે એકાગ્રતા થઇ શકે છે; તેમજ અનિત્ય ભાવના, અશરણ ભાવના, સંસાર ભાવના, અન્યત્વ ભાવના, અશુચિ ભાવના, આશ્રવ ભાવના, સંવર ભાવના, નિર્જરા ભાવના લોકસ્વરૂપ ભાવના, બોધિ ભાવના અને ધર્મ ભાવનાઃ એમાંની કોઇપણ એવું જ કામ

આપી શકે છે. પરન્તુ અહીં મ્હને ભય છે કે, આ ભાવનાઓ આજે પ્રાયઃ ખોટા સ્વરૂપમાં શિખવવામાં આવે છે, અને કેટલીક ભાવનાઓનો તો ઘણાખરા શિક્ષકોને કાંઇ ખ્યાલ પણ નથી. દાખલા તરીકે, 'લોકસ્વરૂપ ભાવના' ભાવવાનું મ્હને આવડતું નથી; કારણ કે જૈન ગ્રંથો અને સાધુઓ પાસેથી મ્હને મળેલો લોકસ્વરૂપનો ખ્યાલ મ્હને માન્ય થઇ શકયો નથી; ભૂગોળ–ખગોળ–માપકરણને લગતા અનેક સંશયો એ ખ્યાલથી જન્મ પામેલા હોવાથી હું એ 'લોકસ્વરૂપ ભાવના' બરાબર ભાવી શકું જ નહિ. જ્યહાં સુધી લોકસ્વરૂપનો ખરો અને બુદ્ધિગ્રાહ્ય ખ્યાલ મ્હારા મગજમાં આવે નહિ ત્યહાં સુધી એ ઉપર ભાવના ભાવવાનો પ્રયત્ન જ **અશકય** છે, અહીં ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે 'લોકસ્વરૂપ ભાવના'નો હેતુ, વિશ્વવિશાળતા અને વિશ્વલીલાનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરી એ બધામાં જ્ઞાનથી વ્યાપી રહેલા અને એ બધા પર વિજય મેળવાની સત્તાવાળા સ્વ આત્માની છૂપી શક્તિઓને વિકસાવવાનો જ છે. **બીજા** દાખલા તરીકે, 'મ્હારૂં કોઇ નથી' એ ભાવના લ્યો. જે સ્વરૂપમાં આ ભાવના લોકોને આજે શિખવવામાં આવે છે તે સ્વરૂપ તો સામાયિકના મૂળ પાયાને જ તોડી નાખે છે. હું એ ભાવનાને આવા સ્વરૂપમાં ભાવવાનું પસંદ કરૂં: " મ્હારૂં 'કંઇ' નથી; પણ 'કોઈ' માંનો દરેક તો મ્હારો જ છે, માટે હું 'સર્વ' છું." સ્પષ્ટીકરણ અર્થે કહેવું જોઇએ કે 'કાંઇ' એ શબ્દ 'પદાર્થ' અથવા 'જડ'ના અર્થમાં અને 'કોઇ' એ શબ્દ ચેતનના અર્થમાં મૂકાયો છે. 'હું' એ આત્મા છે, ચેતન છે, તેથી ત્હેને પદાર્થ સાથે કાંઇ સગપણ નથી પણ સઘળા જીવો કે જે ચેતન છે અને જેનો સ્વભાવ જ્ઞાન દર્શનાદિ છે તે તો મ્હારા છે, કારણ કે મ્હારો સ્વભાવ પણ તે જ છે; માટે હું 'સર્વ'

છું. આવી optimistic ઉત્સાહવર્ધક ભાવના ભાવવી જોઇએ, કે જે સામાયિકના હેતુને અનુકૂળ છે. ભાવનાઓ મંદતાપ્રેરક–નિરૂત્સાહ પ્રેરક passimistic કદાપિ ન હોવી જોઇએ. આત્મબળ ન ખીલવે—પરમેશ્વરત્વ ન પ્રકટાવે એનું નામ 'ભાવના' કહેવાય જ નહિ. દરેક ભાવના ભાવતી વખતે આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. કોઈ ભાવના માણસને પ્રેમરહિત—કર્ત્તવ્યવિમુખ—શુષ્ક બનાવી દે તો **એવી** ભાવના કરતાં માત્ર દાન, શીલ, તપ એ ત્રણ ધર્મપથોથી જ સંતોષ માની બેસવામાં વધારે સહીસલામતી છે.

સામાયિક આદરવા તથા નિભાવવા સંબંધી બે બોલ કહ્યા પછી હવે સામાયિક 'પારવા' સંબંધી ટુંકમાં બે બોલ કહીશ. જેઓ ખરી 'ગરજ'થી સામાયિક કરે છે ત્હેમને બાદ કરતાં બીજાઓ તો ૪૮ મીનીટ પુરી થવાની રાહ જોઇ બેસે છે અને હજી તો ૮–૧૦ મીનીટ બાકી હોય છે ત્ય્હાં સામાયિક પારવાના ગોટા વાળવા માંડે છે! કરેલા કૉન્ટ્રાક્ટમાં જે કાંઇ વાતની ખામીઓ રહી ગઈ હોય તે યાદ કરી કરીને ત્હેને માટે દીલગીરી બતાવવાની છે એ વાતનું ત્હેમને ભાન નથી હોતું. મન, વચન અને કાયાના જે જે દોષો સંભવિત છે તે તે સંક્ષેપમાં આ સામાયિક પારવાના પાઠમાં સમાવેલા છે; ત્હેનો ઉચ્ચાર કરતી વખતે તે ખાલી કોષ્ટકમાં આપણાથી થયેલા દોષોના એકડા ભરતા જવાના છે! આપણે 'ઉપયોગ'પૂર્વક (attentively) તે પાઠના ઉચ્ચાર કરવા જોઇએ અને તે પૈકી જે જે દોષો થયેલા હોય તે તે માટે "મિથ્યા હો તે મ્હારૂં દુષ્કૃત્ય!" એવો સંકલ્પ કરવો જોઇએ.

સમભાવને આપનારૂં–દુઃખી દેખાતી દુનિયામાં સુખનો છુંટડો પાનારૂં–મૃત્યુલોકમાં સિદ્ધનાં સુખનો નમુનો બતાવનારૂં સામાયિક

વ્રત આવું છે. ધન્ય છે તે પુરૂષોને કે જેઓ શુદ્ધ સામાયિક પ્રતિદિન કરતા હશે! ધન્ય છે–હજારો ધન્ય છે તે મહાપુરૂષોને કે જેઓ જીંદગીભરનું અને ચોવીશે કલાકનું સામાયિક શુદ્ધ રીતે પાળતા હશે! એમના તે સમભાવ પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી થયેલા આત્મામાં જ્ઞાનનો સાગર દેખાય છે અને તે સાગરની છોળો હેમની સમીપમાં આવવાની તક મેળવનાર દરેક આત્માને શીતળ શીતળ કરી દે છે. એ સાગર કદી ખળભળતો નથી–કદી સુકાતો નથી–એમાં કદી ઓટ થતી નથી. જગતના સર્વ જંતુઓને એ સાગરમાંથી પોષણ મળે છે. બાળક! એ સાગરનું ધ્યાન ધર અને એ સાગર અને હારા તળાવડાનું સાંધન કરવા માટે 'ભાવના'થી નીક જોડ, કે જેથી તે શુદ્ધ જળ તે નીક વાટે હારામાં આવે અને હને વધુ તનદુરસ્ત, વધુ શક્તિવાળો, વધુ શુદ્ધ, વધુ પ્રકાશિત, વધુ હિંમતવાળો, વધુ દીવ્ય બનાવે.

પોષધ. આત્માને સમભાવમાં રાખવાનો મહાવરો પાડવા માટે ૪૮ મીનીટનું 'સામાયિક' કરવાના રીવાજવાળા મનુષ્યને હેમાં રસ પડવાથી એ રસ્તે આગળ વધવાની હેને ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક જ છે. એવા માટે 'પોષધ વ્રત' યોજવામાં આવ્યું છે; કારણ કે આત્મભાવને પોષનાર આ વ્રત છે- જે જડ પદાર્થો આત્માને મુંઝવી નાખે છે તે જડ પદાર્થો જેવા કે આહારના પદાર્થો, ભોગના પદાર્થો, શુશ્રૂષાના પદાર્થો અને પાપ વ્યાપાર તથા વિભાવજન્ય વૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનો નિશ્ચય કરી એક અહોરાત્રિ આત્મચિન્તવનમાં જ લાગ્યા રહેવું એનું નામ 'પોષધ' વ્રત છે. એ વ્રતમાં દાખલ થનારે એક નિર્દોષ જગા પસંદ કરીને હેમાં સ્વચ્છ અને માત્ર ઓઢવા–પાથર-

વામાં જરૂર જોઇએ તેટલાં જ વસ્ત્ર લઈ જવાં. ૨૮ કલાક સુધી કાંઇ ખાવું-પીવું નહિ, શરીરની શુશ્રૂષા+ કરવી નહિ, માત્ર એક સાદું કપડું પહેરી એક ઓઢવું, સ્ત્રી આદિનો ત્યાગ માત્ર શરીરથી જ નહિ પણ મનથી પણ કરવો અને શરીરવડે જાણતાં-અજાણતાં કોઇ જીવને નુકશાન ન થઇ બેસે એવી 'યતના'-કાળજી રાખવી એટલે કે પોતાનું જડ શરીર આત્માથી જૂદો જ પદાર્થ છે એવો ખ્યાલ મગજમાં આવવા દેવા માટે પ્રાથમિક તૈયારીઓ તરીકે આ બધું કરવું અને ત્યાર પછી તે ૨૪ કલાકના વખતમાં જ્ઞાન-ધ્યાનમાં મશગુલ બનવું. યતના અથવા પ્રમાદરહીતપણું (નિરંતર જાગૃત) તો આ વ્રતમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. દરેક બોલ બોલતી વખતે, દરેક વિચાર કરતી વખતે, દરેક પગલું ભરતી વખતે, હાથ કે શરીરના કોઇ પણ અંગને જરા પણ ગતિમાન કરતી વખતે યતના-કાળજી રાખવાની છે, સાવધાનતા રાખવાની છે, જાગૃતાવસ્થાનો મહાવરો કરવાનો છે. 'હું' ને તદ્દન વિસરી દઇને સર્વ જીવને અભયદાન આપવાનું લક્ષમાં રાખવાનું છે. જડ શરીરને ભૂખ્યું રાખીને આત્માને વિવિધ ભાવનાઓ વડે પોષવાનું કામ કર્યાં કરવાનું છે. આહારનો, વ્યાપારનો કે કોઇ પણ એવી જાતનો વિચાર મનમાં આવે કે તુરત ત્હેની જગાએ જબરજસ્ત તપશ્ચર્યા કરનાર મહાવીરનો, સર્વવ્યાપારહીત સિદ્ધનો અને એના જેવાઓનો વિચાર કરવો, કે જેથી મનનો ચીલો સહેલાઇથી બદલી જશે.

આહાર, અંગસત્કાર, અબ્રહ્મસેવન અને પાપવ્યાપાર એ ચારનો ત્યાગ કરીને, આત્માને પોષવાને અથવા પ્રબળ કરવાને શક્તિ-

+ શુશ્રૂષા=Service, attendance, obedience, reverence સેવા, ખીદમત, તાબેદારી, બહુમાન.

આન એવી ભાવનાઓમાં, ૨૪ કલાક ગુજારવા એનું નામ 'પોષધ' વ્રત છે અને તે મુક્તિદાતા છે. જેઓ 'સાધુ' વ્રત અંગીકાર કરવાની ઉતાવળ કરે છે ત્હેમને મ્હારી નમ્ર અરજ છે કે, પ્રથમ અનર્થ–દંડ–વિરમણ વ્રત બરાબર શિખો અને અમલમાં મૂકો; પછી 'સામાયિક' ખરા રૂપમાં કરતાં શિખો; પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે મહીનામાં ચાર પોષધ કરવાની ટેવ પાડો અને જો એવી રીતના પોષધમાં ત્હમારો આત્મા આનંદ અનુભવવા લાગે તો–એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય તો જ પછી દીક્ષા લેવા તૈયાર થજો. ત્યહાં સુધી આ પ્રયોગો ફરી ફરીને અજમાવજો અને પોષધ વ્રતથી આત્માને સ્વાભાવિક રીતે જ આનંદ ઉપજવા લાગે તે વાર પછી જ દીક્ષા લેજો. નહિ તો ભૂખ વગરનું ખાવું ઉલટો અપચો કરશે.

પ્રતિક્રમણ.

'પ્રતિક્રમણ સૂત્ર' એ એક 'લિષ્ટ' છે–'યાદી' છે–કેટલી જાતના દોષો થવા સંભવિત છે એ સૂચવનારૂં એક 'પત્રક' છે. માણસ તે દરેક દોષો રોજ કરતો નથી. પરંતુ સઘળા દોષોનું 'લિષ્ટ' સાંજે યાદ કરી જવાથી ત્હેમાંનો જે કાંઇ દોષ પોતાથી તે દિવસે થઇ ગયો હોય તે દોષનું નામ બોલવામાં આવતાં જ તે ચમકે છે –તે પાઠ આગળ થોભે છે–મનમાં બળાપો કરે છે અને નિર્દોષ દેવ–ગુરૂને પોતાની સમક્ષ કલ્પી એ દોષ થઇ જવા માટે ક્ષમા ચાહી ફરી એ દોષ ન થવા પામે એવી સાવધાની રાખવાનો નિશ્ચય બાંધે છે. પ્રતિક્રમણ કરતાં પહેલાં સીમંધર સ્વામીની આજ્ઞા મગાય છે ત્હેનું કારણ કાંઇ એ નથી કે તે સ્વામી કોઇને રજા આપતા હશે અને કોઇને નહિ પણ આપતા હોય! એમ નહિ પરન્તુ પવિત્ર અને પ્રબળ

એવા શ્રી સીમંધર* પરમેશ્વરને પોતાની સમક્ષ કલ્પવાથી, જે દોષો માટે તે પ્રતિક્રમણદ્વારા પશ્ચાત્તાપ કરે છે તે દોષો ફરી ન કરવાની સંભાળ રાખવાના નિશ્ચયમાં હેને પુષ્ટિ મળે છે.

કોર્ટમાં અપરાધની તપસીલનાં ફાર્મ (ફારમ પત્રક) છાપેલાં તૈયાર રખાય છે. કોઇ કારકુન તે ફોર્મનાં આસન પુર્યાં સિવાય અગર જેમતેમ પુરીને મૅજીસ્ટ્રેટ પાસે સહી કરાવવા જશે તો શું મૅજીસ્ટ્રેટ તે કબુલ રાખશે? શું તે ફૉર્મ પર તે સહી આપશે? કદી નહિ.

વિદ્યાર્થીઓની રોજબુકમાં જૂદાજૂદા વિષયો અને દોકડાની સંખ્યા બતાવનારાં આસન હોય છે. તે આસન પુર્યાં સિવાય અગર ઇતિહાસના દોકડા ભુગોળના ખાનામાં અને ભુગોળના ઇતિહાસના ખાનામાં નોંધવાથી શું કોઈ વિદ્યાર્થીને નંબર ચ્હડાવવામાં આવશે કે? કદી નહિ.

પ્રતિક્રમણ સૂત્રમાં જૂદા જૂદા દોષોની યાદી આપેલી છે. તે એક 'રોજબુક' છે અથવા તો 'અપરાધની તપસીલનું ફૉર્મ' છે, તે ખાલી વાંચી જવાથી તે પરમાત્માની કોર્ટમાં—મહાપિતાની નિશાળમાં કદી 'પાસ' થઇ શકશે નહિ.

કોર્ટના કલાર્કે ગુજરાતીમાં ભરવાનું ફૉર્મ યુરોપીઅન કારકુન ભરી શકે નહિ, તેમ માગધીમાં લખેલા પ્રતિક્રમણના પાઠમાં નોંધાયલા દોષો તે ભાષાનું મુદ્દલ જાણપણું ન હોય એવા માણસથી સ્હમજી શકાય નહિ; અને પોતે જે પાઠ બોલે છે હેમાં કયા કયા દોષોને યાદી આવે છે તે સ્હમજાય નહિ તો તેવી જાતના જે દોષો

---

*સીમાઓને ધારણ કરનાર તે 'સીમંધર;' One who holds all the boundaries, the Soul who is God.

તે દિવસે પોતાથી થયા હોય તે દોષો તે ખાલી પત્રકમાં નોંધી શકાય જ કેવી રીતે ? અર્થાત્ તે દોષો માટે પશ્ચાત્તાપ કરવાનું બની શકે જ નહિ.

પાપ યાદ કરવાથી શું સાર્થક થાય છે ? એકાંતમાં—આત્મ-સાક્ષીએ પાપો યાદ કરવાથી તે પાપો માટે ખેદ ઉત્પન્ન થાય છે. એક તરફ પોતાની હમણાંની નિર્મળતા અને બીજી તરફ પાપ કર્મ કરાવનારા થોડા કલાક પહેલાંના પોતાના માઠા અધ્યવસાયઃ એ બેની સરખામણી કરવાની સ્વભાવિક ઇચ્છા ત્હેને થઇ આવે છે. એ બે વચ્ચે આવો આસમાન જમીન જેટલો તફાવત શાથી—શા કારણથી—શા પદાર્થથી થયો તે વિચારવા તે લાગી પડે છે. પાપ કરવાની ઇચ્છા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઇ, તે પાપ કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું, તે પાપ કૃત્યનું પરિણામ શું આવ્યું, પોતાને બાહ્ય લાભ કે ગેરલાભ કેટલો થયો, બીજાઓને પોતાના તે કૃત્યથી બાહ્ય લાભ કે ગેરલાભ કેટલો થયોઃ આ બધા વિચારો પર તે ઉતરી પડે છે; અને એ સમુદ્રમાં ડુબકી મારનારો માણસ કાંઇ નહિ ને કાંઇ કિમતી ઝવેરાત જરૂર મેળવે છે.

પ્રતિક્રમણથી કાંઇ પણ લાભ હોય તો તે આવી રીતે જ છે; નહિ કે દોષોની યાદી બોલી જવાથી અગર આપણી વતી બીજો કોઇ બોલી જાય તેથી આપણાં પાપોની માફી મળી જતી હોય ! માફી આપવાની સત્તા પરમેશ્વરને નથી. જેમ તે શિક્ષા કરતો નથી તેમજ માફી પણ કરતો નથી. તે કોઇના કામમાં વચ્ચે આ-વતો જ નથી. તે માત્ર ' દીવો ' છે—' પ્રકાશ ' છે. આપણે ચોરી કરીએ તેથી ત્હેના ઘરમાં નુકશાન થતું નથી કે જેથી માફી માગવાથી તે દયા ખાય, તે તો ઠગનાર અને ઠગાનાર સર્વને માથે

'પ્રકાશે છે; '—પ્રકાશ રૂપ હોઇ, જેઓને આંખો હોય છે તેઓ તે પ્રકાશને પોતામાં ઉતરવા દે છે અને તે પ્રકાશ વડે સત્યાસત્ય જોઇ શકે છે. દેવતામાં હાથ નાખનારે દાઝવું જ જોઇએ; દેવતાની માફી માગ્યાથી દાઝેલી જગાએ આરામ નહિ જ થાય !

પ્રતિક્રમણ શાસ્ત્રમાં આપણી સમક્ષ દોષોની યાદી રજુ કરવામાં આવી છે તે યાદી પરથી આપણાં પાપો યાદ કરવાનું સહેલાઇથી બની આવે છે; અને તે કેવી જાતનાં પાપો છે તે વિચારવાની તક મળે છે. પાપની જાત જાણ્યા પછી ત્હેની દવા કરવી સુગમ થઇ પડે છે. (૧) પશ્ચાત્તાપ વડે હૃદયશુદ્ધિ અને (૨) કોઈ પણ જાતના તપ વડે હૃદયશુદ્ધિ: એમ બે રીતે પાપમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ તે જ વખતે થઇ શકે છે. પ્રતિક્રમણ પછી કોઇ નહિ ને કોઈ જાતનું પ્રત્યાખ્યાન જરૂર લેવું જ પડે છે એનું કારણ આ છે.

આ ઉપરથી સ્હમજાશે કે, પ્રતિક્રમણ કરવાનું છે તે વિચારપૂર્વક કરવાનું છે. અને વિચારપૂર્વક કરવા માટે એ પણ જરૂરનું છે કે તે એકાંતમાં, પોતાની જાતે અને એકાગ્રતાપૂર્વક કરવું. બીજા લપલપ બોલી જાય અને આપણે સાંભળીએ તેથી આત્મિક શુદ્ધિનો સંભવ મ્હને તો ઓછો લાગે છે. અને પોતે કરવું તે પણ અર્થ સ્હમજીને જ—દરેક બોલ અંતરમાં ઉતારી ઉતારીને જ કરવાનું છે. ટુંકમાં કહીએ તો આત્માને નિર્મળ કરવા માટે કરાતું પ્રતિક્રમણ આત્મભાવે જ થવું જોઇએ.

આજ્ઞા માગ્યા પછી જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ એ ચાર સબંધી થયેલા अइयार–चिंतणठाण અર્થાત્ અતિચાર (દોષ)

ચિંતવવાને **करेमि काउसग्गं** કાર્યોત્સર્ગ કરવામાં આવે છે. અહીં શબ્દ ' ચિંતવના ' છે. દોષો ચિંતવવાને–દોષો યાદ કરી કરીને હેના પર વિચાર કે મનન કરવાને માટે **काउसग्ग** કરાય છે. મન-વચન–કાયાના સઘળા યોગને રોકીને અર્થાત્ નિષ્ક્રિય બનીને આ-પણી સઘળી શક્તિઓ એકાગ્ર કરી તે એકાગ્ર થયેલી શક્તિ-ઓ વડે ૫૯ અતિચારનો **काउसग्गं** કરી—તે એકાગ્ર શક્તિઓ વડે ૫૯ જાતના અપરાધમાંના થયેલા અપરાધ યાદ કરી કરી, તે અપરાધો કેવા છે, ક્યહાંથી આવ્યા, કેવી રીતે થયા, શું ફળદાયક થયાં વગેરે ચિન્તવન કરવાનું છે.

બારે વ્રત સંબંધી દોષ પ્રતિક્રમણમાં વિસ્તારથી બોલવાનું કારણ એ છે કે, હવે પછી આવા અપરાધ ન થઇ જાય તેની કાળજી રાખી શકાય.

વંદના વડે સર્વ શક્તિવાનની શક્તિનો અંશ આપણામાં આવી શકે છે. 'ખમાસણા' વડે પ્રાણી માત્રને ચ્હાવાનું શિખાય છે–સાર્વત્રિક ભ્રાતૃભાવની લાગણી આપણામાં ખીલતી જાય છે. અને જેમ જેમ તે સાર્વભૌમ પ્રેમનો વિસ્તાર વધે છે તેમ તેમ પ્રેમમૂર્તિ પ્રભુની વધારે ને વધારે નજદીકમાં આપણે આવતા જઇએ છીએ.

ધર્મધ્યાનના કાયોત્સર્ગમાં વળી અવર્ણનીય સૌંદર્ય છે. એ ધ્યાન (Meditation) કરવાથી આત્મામાં પવિત્રતા, બલ, સ્વાત્મસંશ્રય આત્મતુષ્ટિ (Self-satisfaction) આવે છે.

પ્રતિક્રમણમાં ત્રણે કાળ માટે કાંઇ નહિ ને કાંઇ પ્રવૃત્તિ કરાય છે. ભૂતકાળના દોષોનું નિવારણ, વર્તમાન માટે અર્હતાદિની સ્તવ-ના અને ભવિષ્ય માટે વર્તનના નિયમોનો અંગીકાર: આ ત્રણ કાર્યો બનવાં જોઇએ.

ભૂતકાળના દોષોનું સ્મરણ પોતે જ ભવિષ્ય માટેના વર્ત્તન સમ્બન્ધી કરવા યોગ્ય નિયમો સૂચવે છે. વર્ત્તન સુધારવા માટે કઇ પદ્ધતિ સૌથી વધારે કામ લાગે તેમ છે એ બાબતમાં ઘણી સૂચનાઓ કરવા જેવી છે અને નિયમો લેવા સંબંધમાં ક્રમસર–ધોરણસર યોજના રજુ કરવા જેવી છે; પરન્તુ સ્થળ સંકોચને લીધે તે કામ બીજા કોઈ પ્રસંગ માટે મુલ્તવી રાખીશ.

'પ્રાર્થના' ની ફીલસુફી: એક કલ્પના.

દરેક ધર્મના પવિત્ર ગ્રંથોમાં પ્રાર્થનાને ઘણું અગત્ય આપવામાં આવ્યું જોવાય છે. વેદાનુયાયી સ્હવારમાં વ્હેલા ઉઠી સ્નાન કરી પ્રાર્થનામાં બેસી જવાનો વેદનો હુકમ પ્રથમ દરજ્જે માને છે. ક્રિશ્ચીઅનો, મુસલમાનો, પારસીઓમાં પણ પ્રેયર (Prayer) અને બંદગી માટે બહુ માન છે. વિશ્વરચના અને વિશ્વ વ્યવસ્થાથી પરમેશ્વરને દૂર રાખનાર ખુદ જૈનો પણ કહે છે કે, 'નમસ્કાર મંત્ર' એક વાર બરાબર ભણાય તો ઇપ્સિતાર્થ સિદ્ધ થાય.

જો કે ઉપર કહેલા દરેક મનુષ્યની પ્રાર્થનાનું 'પાત્ર' એક નથી હોતું તો પણ તે દરેક પાત્ર એક સરખું ફળ આપતું માનવામાં આવે છે; એ ઉપરથી સહજ જણાઈ આવે છે કે, પ્રાર્થનાનું 'પાત્ર' અગર જેની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તે કાંઈ ચીજ આપતું નથી (અને પરમેશ્વર એવો ખુશામતીઓ ન હોઇ શકે એ તો આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ) પણ જે સિદ્ધાંત–જે તત્વ પ્રાર્થનામાં ગુપ્ત રહેલું છે તે તત્વ જ અમુક ફળ આપે છે. એ કેમ બને છે તે સ્હમજવા માટે આપણે થોડું વિષયાન્તર કરવું પડશે.

'હિપ્નોટીઝ્મ' નામની એક વિદ્યા આજકાલ જગજાહેર છે.

એ વિદ્યાનો પાયો 'શ્રદ્ધા' છે. અમુક માણસ મ્હને ધારે તે કરી શકશે જ એવી શ્રદ્ધા એક માણસે રાખવી પડે છે અને ત્યાર પછી મનની એકાગ્ર શક્તિ, વચનની દઢતા અને આંખોની સ્થીરતા વડે હિપ્નોટીસ્ટ સામા માણસને પોતાના કાબુમાં લઇને ત્હેની પાસે ઇચ્છા મુજબ કામો કરાવે છે. આમાં કાંઈ મંત્ર નથી, જંત્ર નથી જાદુ નથી કે કોઇ પરમેશ્વરની દખલ નથી; એ Psychology એટલે માનસ શાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તાનુસાર અને કુદરતના કાયદા મુજબ જ બનતો બનાવ છે.

હવે જેમ એક માણસ બીજા માણસને હિપ્નોટાઇઝ કરી શકે તેમજ તે માણસ પોતાને પણ હિપ્નોટાઇઝ કરી શકે. આ ક્રિયાને Self hypnotism (સૅલ્ફ હિપ્નોટીઝમ) કહે છે. કોઇ ચોક્સ દેવને પોતાની સમક્ષ કલ્પીને ત્હેનું નામ એકાગ્ર ચિત્તે રટયા કરવું, ત્હેના ગુણગ્રામ કર્યા કરવા, તે સર્વ શક્તિમાન છે–ત્હેને કાંઈ અલભ્ય નથી એવી દઢ ભાવના ભાવવી: એથી ઇચ્છિત કાર્ય સાધી શકાય છે તેવીજ રીતે "હું સર્વ શક્તિમાન આત્મા છું–કોઇ ચીજ મ્હને અસાધ્ય નથી–હું પ્રકાશ છું–દુઃખો અને તંગીઓનો અંધકાર દૂરથી જોઇને હું તે પર હસી શકું છું" એવા દઢ સંકલ્પમાં* જોડાવાથી પણ ઉપર મુજબ જ પરિણામ આવે છે. 'ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ' નામની નવી વિદ્યા આ પદ્ધતિથી તમામ દરદો મટાડવાનું અને સદ્‌ગુણો ખીલવવાનું કામ બજાવે છે, જેની ખાત્રી સેંકડો સાચા બનેલા બનાવો પરથી થઇ શકે છે.

---

* "Any type of thought, if entertained for a sufficient length of time, will, by and by, reach the moto-tracts of the brain, and finally burst forth into action." —Ralf Waldo Trine.

આપણી પ્રાર્થના પરમેશ્વર કે તીર્થંકર કે પેગમ્બર સાંભળે છે. અને આપણા પર કૃપાદૃષ્ટિ કરે છે, એવી માન્યતા એક શ્રદ્ધા માત્ર છે—ખરેખર તો કૃપાળુ, સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પરમેશ્વર આપણા બોલ્યા સિવાય પણ આપણી તંગીઓ જાણી શકે છે અને કાલાવાલા કે પ્રાર્થનાની રાહ જોયા સિવાય તેણે મદદ કરવી જોઇએ. કોઈ કુકર્મ કર્યા પછી આપણે પશ્ચાત્તાપ કરીએ અને પરમેશ્વરને ક્ષમાપના માટે અરજ કરીએ તેથી તે ક્ષમા બક્ષે, તો તેવા પરમેશ્વરથી વધારે સ્વછંદી અને નાલાયક બીજો કોણ હોઇ શકે ? પરમેશ્વર જેમ દંડ કરતો નથી, તેમ ક્ષમા પણ કરતો નથી. જે દંડ કરવાનું કામ કરે તે ક્હાપિ ક્ષમા કરી શકે ખરો, તેમ છતાં જૂદા જૂદા તમામ ધર્મોમાં પરમેશ્વર સમક્ષ પશ્ચાતાપ કરવાનું અને ત્હેની કૃપા કે સહાય યાચવાનું ફરમાવેલ છે, તો એવી સર્વ સમ્મત માન્યતામાં કાંઈક તો રહસ્ય હોવું જ જોઇએ. ત્હેનો આશય એ જણાય છે કે, સામાન્ય અક્કલનો માણસ ગંભીર તત્વજ્ઞાન ન સ્હમજી શકે, પણ પરમેશ્વર પાસે માફી માગવા જેવી સાદી વાત તો સ્હમજી શકે એવા વિચારથી પશ્ચાત્તાપ અને પાર્થનાની ક્રિયાઓ દાખલ કરી; પરન્તુ એ બન્નેમાં અસલ તત્વ ' એકાગ્રતા ' અને ' સૅલ્ફ–હિપ્નોટીઝમ ' નું છે. કરેલાં કુકર્મ યાદ કરી, ત્હેને નિંદી, હવેથી તે ન કરવાનો નિશ્ચય કરવોઃ એ પાપ ધોવામાં મદદગાર છે. એમાં પરમેશ્વરનું નામ ન લેવાય તો પણ પાપ ધોવાય જ. પરમેશ્વરનું નામ પશ્ચાત્તાપમાં જોડવાથી કાંઇ તાકીદે ક્ષમા મળી જતી નથી.

પ્રાર્થનાનું પણ તેમ જ છે. જો ત્હમે પરમેશ્વરના નામ વગર પણ ચિત્તને એકાગ્ર બનાવી શકતા હો, અને એકાગ્ર બનેલા ચિત્ત વડે વિવિધ ભાવનાઓ ભાવી શકતા હો, તો તેથી એક વર્ષમાં

ત્હમારી જે આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિ થાય એ કરતાં પરમેશ્વરનું નામ આખી જીંદગી પર્યંત રટવાથી કાંઇ વધુ ઉત્ક્રાન્તિ નહિ જ થાય. આ બધી ક્રિયાઓ સામાન્ય મનુષ્યો કે જ્હેમનાં પૂર્વ કર્મો ત્હેમને જ્ઞાનમાં ઉંડા ઉતરવા દેતાં નથી ત્હેમની માટે-ત્હેમને રસ્તે ચ્હડાવવા માટે છે. બાકી સ્હમજી શકે ત્હેમને માટે તો પરમેશ્વરનું નામ નહિ પણ પરમૈશ્વર્ય અર્થાત્ પરમેશ્વરપણાના ગુણોની ભાવના એકાગ્ર મનથી ભાવવી વધારે હિતકર છે. એ ગુણોની ભાવના ભાવવાથી અનુક્રમે એવી શકિત પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે વડે માણસ અસાધ્ય પણ સાધ્ય કરી શકે.

હું તીર્થંકરો, પેગંબરો, અબધૂતો અને યોગીઓને વરેલી સિદ્ધિઓમાં શ્રદ્ધા ધરાવું છું. મનને તદ્દન નિર્વિકારી-નિઃસ્વાર્થી બનાવી, ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી જગકલ્યાણમાં જેઓ દત્તચિત્ત બને ત્હેમને એ સિદ્ધિઓ કુદરતી રીતે જ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઇને ઓછા પ્રમાણમાં એને કોઇને વધારે પ્રમાણમાં જેવી જ્હેની યોગ્યતા, પરંતુ આ સર્વનો આધાર આ તત્વમાં ઉંડા ઉતરવા ઉપર છે. સામાન્ય લોકો માટે જે કાંઈ સંતોએ સૂચવ્યું છે ત્હેમાં જ મતિ મુંઝવી ન રાખતા તત્વનો ખપ કરે અને ઉંડા ઉતરે તેઓ જ નિત્ય નવા ચમત્કારો અનુભવવા શકિતમાન બને.

'પ્રાર્થના' માં નમસ્કારનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. નમસ્કારની ક્રિયાને જૈન શાસ્ત્રમાં 'પુણ્ય' માં ગણેલ છે-ધર્મમાં નહિ. અન્ન-જલ-વસ્ત્રાદિ દાનથી થતાં પુણ્યો જેવું આ એક 'પુણ્ય' માનેલું છે, 'ધર્મ' નહિ. આ ઉપરથી પણ જણાઇ આવશે કે જૈન ફીલસુફી પ્રાર્થનાને આપણે બધા માનીએ છીએ તેટલું મહત્વ આપતી નથી. આજે તો લોકો એમ જ સ્હમજે છે કે, બીજું કાંઈ પરોપકાર

કામ ન થાય અગર આત્મજ્ઞાનપ્રાપ્તિનો પ્રયાસ ન થાય તોપણ જો ભગવાનનું નામ રટીશું તો આપણો બેડો પાર થશે ! આ ભૂલ ભરી માન્યતા દૂર કરવા માટે જ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે. આપણો બેડો પાર તો ત્હારે જ થવાનો કે જ્યહારે જ્ઞાન-ગુપ્ત-જ્ઞાન આત્મજ્ઞાનમાં આપણે સમ્પૂર્ણ થઇશું. આજે ને આજે તે જ્ઞાનમાં સમ્પૂર્ણ ન થઇએ એ વાત ખરી છે, પણ દરેક ચીજ-દરેક ક્રિયા દરેક કામકાજ કરતાં-દરેક અનુષ્ઠાન કરતાં રહસ્યજ્ઞાન (mysticism) તરફ વધારે લક્ષ આપવાની જરૂર જો આપણે આજે જ સમજીશું તો એવો વખત જરૂર આવશે જ કે જ્યહારે આપણે સમ્પૂર્ણ જ્ઞાની (પરમેશ્વર બનીશું.) આજે આપણે જે વસ્તુને છેક છેલ્લી પાયરીએ મૂકીએ છીએ અગર જે વસ્તુને બદલે બીજી વ-વસ્તુથી ચલાવી લેવાનું ધારીએ છીએ તે વસ્તુ જ (અને તે એકલી જ) આપણો બેડો પાર કરનારી છે. બાકી બીજી કોઇ ચીજ-કોઇ ક્રિયા-કોઇ અનુષ્ઠાન આપણો પુરો ઉદ્ધાર-છેવટનો ઉદ્ધાર કરવા સમર્થ નથી. શાસ્ત્રકારોએ બાળ જીવોની દયા ખાઇને ‘ વ્રતો ’ યોજી આપ્યાં; પણ તે પણ ‘ જ્ઞાન ’ વગર નકામાં થઈ પડતાં શું આ-પણે પ્રત્યક્ષ નથી જોતા ? ‘ અનર્થ-દંડ-વિરમણ વ્રત ’ જેઓ નથી સ્હમજતા ત્હેમનો અવતારજ ફોગટ છે; જૈન કે જૈનેતર કોઇ પણ મનુષ્ય જે અનર્થ દંડથી-વિરક્ત નથી થતો તે મોક્ષની સડ-કથી હજારો ગાઉ દૂર છે. પાંચમું વ્રત ન સ્હમજે કે ન પાળે તે ‘માણસ’ જ ગણાય નહિ; કારણ કે જે માણસ જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં જડ પદાર્થનો સંગ્રહ કરે તે માણસ જડને અનિત્ય સ્હમજી શક્યો જ નથી અને આ અવતાર આત્માને જડથી -વિભાવથી મુક્ત કરી સ્વભાવમાં પાછો લાવવાના સાધન તરીકે

જ પ્રાપ્ત થયો છે એ સત્યને તે હજી સ્હમજી શક્યો જ નથી એમ સાબીત થાય છે. આવાં આવાં સુંદર વ્રતો શાસ્ત્રકારોએ બાંધી આપવા છતાં આજે ૧૦૦૦ માં ૧ માણસ પણ તે વ્રતનું ' જ્ઞાન ' —તે વ્રતનું ' રહસ્ય ' જાણવાની દરકાર કરતો નથી. વ્રત ધારણ કરનારાઓ પણ પ્રાયઃ તે જ્ઞાન થી વિમુખ હોય છે. હવે ત્હેમનું ' મોક્ષ ' (મુક્તપણું) કેવી રીતે સંભવે ?

જેમ આપણે આ જડ શરીરમાં મોહી ન રહેતાં ત્હેમાંના આત્માને ઢુંઢવાનો છે, તેમ શાસ્ત્રોક્ત ક્રિયાઓ (વ્રતો, વાચન, પ્રાર્થના ઈત્યાદિ) માં પણ ત્હેના બાહ્ય શરીરમાં મુંઝાઈ ન રહેતાં ત્હેમાંના આત્માને—ત્હેમાંના રહસ્ય જ્ઞાનને ઢુંઢવાનું છે—ભજવાનું છે અને ત્હેનો જ ખપ કરવાનો છે.

પર્યૂષણની મશ્કરી

પર્યુષણા અથવા આત્મ ઉપાસનાનું સ્વરૂપ આવું છે. પર્યુષણ પર્વ એ સ્વરૂપને આચારમાં મૂકવાનો પરિચય પાડવા માટે જ યોજાયું છે. આજે આપણે એ પવિત્ર પર્વ અને પવિત્ર આચાર તથા પવિત્ર શીલસુરીની ઠંડે કલેજે મશ્કરી માત્ર કરીએ છીએ. આરોગ્ય, બલ અને નિર્જરાનો લાભ આપનારા 'તપ'ને બદલે આપણે લાંબી લાંઘણો કરી મરવા પડીએ છીએ અને ધર્મને કમજોરી તથા ખુનનું કારણ બનાવીએ છીએ. વળી એવી લાંઘણનું માન ખાટવા મ્હોટા ઉત્સવ ઉજવીએ છીએ ! (અને એ રીતે ' અનર્થ દંડ ' નો એક વધુ ગુન્હો કરીએ છીએ.) આત્મસ્વરૂપના પર્યાયવાચક ' જ્ઞાન ' ને ઉજવવા માટે આપણે એવા હસવા સરખા રસ્તા યોજ્યા છે કે પરિગ્રહ ત્યાગી કહેવાતા સાધુ પાસે ભગવતી સૂત્ર વંચાવી અકેક ગાથાએ અકેક રૂપામહોર અર્પણ

કરીએ છીએ ! આપણામાંના કોઇ તો વિશ્વથી સંબંધ વગરના ભગવાન સમક્ષ નાચી–કુદી–નાટકના વેશ ભજવી ત્હેને રીઝવવાનાં ફાંફાં મારે છે ! કેટલાક કે જે આવાં ફાંફાંમાં 'પાપ' માને છે તેઓ વળી પોતાને 'આરંભ સમારંભ રહીત' મનાવવા છતાં ભગવાનને બદલે પોતે ભગવાન બની ગામગામના ભક્તોને એકઠા કરી કે કરાવી પોતાના પગે પાડે છે અને 'અન્નદાતા ! ઘણીખમ્મા' ના પોકાર કરાવરાવી ભક્તોને ગુલામ બનાવવામાં જ આનંદ માને છે ! અને આવા આનંદ ખાતર દર ચાતુર્માસમાં આવો દરેક અન્નદાતા ૨૦૦ થી ૨૦૦૦૦ સુધીની રકમનો પોતાના ભક્તોના કપાળમાં ચાંલ્લો ચ્હોડે છે ! જે ધર્મે માનેલા સિદ્ધો ભક્તોને પોતા સમાન–ભગવાન–બનાવવા માટે જ ભજાય છે તે ધર્મના આજના થઇ પડેલા ભગવાનો ભક્તોને ગુલામ બનાવવા માટે પૂજાય છે અને ત્હેમના 'અર્થ' (=ઇપ્સિતાર્થ) પૂરવાને બદલે ત્હેમના 'અર્થ' (= દ્રવ્ય) ને એક અથવા બીજા બહાનાથી લૂંટે છે ! આ ઉપરાંત સંવત્સરી ભોજન, લ્હાણી પ્રભાવના, સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણ ઇત્યાદિનાં હસવા સરખાં સ્વરૂપો કરી પર્યુષણની જે મશ્કરી કરવામાં આવે છે તે કંટાળા ભર્યું વિવેચન અત્રે આપતાં મ્હને લજ્જા આવે છે.

અને હવે, પ્રિય વાચક, છેલ્લી સલામ ! પર્યુષણ સંબંધી છુટી

છેવટ

છવાઇ જે કાંઇ સૂચનાઓ આ લેખમાં કરવામાં આવી છે તે ઉપર નિષ્પક્ષપાતપણે વિચાર કરતાં ત્હને પોતાને જે સ્વીકારવા યોગ્ય લાગે તે સ્વીકારી તેવડે પર્યુપાસના અથવા પવિત્ર જીવન–દૈવી જીવન નિર્વહવા બનતી કોશીશ કરવામાં જ શ્રેય છે. મ્હારી દલીલો કદાચ ખામીવાળી જણાય, વિચારોને આકારમાં મૂકવાની મ્હારી

શક્તિ કદાચ અપૂર્ણ જણાય, મ્હારા કથનમાં કદાચ અતિશયોક્તિ કે ન્યુનોક્તિ માલમ પડે. તથાપિ આટલું તો ચોક્કસ માનજો કે વિજયવંતા જૈન ધર્મે અને અસાધારણ કેપ્ટન મહાવીરે દરેક પ્રાણીને સ્વરાજ્ય બક્ષ્યું છે, દરેક આત્માને પરમેશ્વર માન્યો છે અને જો કોઇ જીવ ગુલામી ભોગવતો હોય તો તે આ ધર્મને કે આ ધર્મનાયકને લીધે નહિ પણ પોતાને ગુલામીમાં જ મજાહ લાગે છે ત્હેને લીધે તથા ગુલામ જેવા ' કાન ફુંકા ' ઓને લીધે જ ! આ ધર્મ સ્વતંત્રતાની પરિસીમા છે. અહીં 'દંભ, ખુશામત, વહેમ, કાયરતા, અર્ધદગ્ધતા એ કશાને કોઠું મળે તેમ નથી. રાજ્ય, ગૃહસંસાર, કલા, વિજ્ઞાન, સૂક્ષ્મ પ્રદેશો અને મોક્ષનગરીઃ એ સર્વ ક્ષેત્રોમાં આ ધર્મ છુટથી મહાલે છે, ભળે છે અને એમને પોતાની હાજરીથી વધારે દીવ્ય-વધારે વિસ્તૃત બનાવે છે. એને અનંત આંખો છે, અનંત દૃષ્ટિઓ છે, અને તેથી ત્હેની દૃષ્ટિમર્યાદા અમર્યાદિત છે. મર્યાદા, બંધન, ગુલામી એ સર્વ શબ્દોની હયાતી એની દૃષ્ટિ આગળ અલોપ થાય છે. સાયન્સ અથવા પદાર્થ વિજ્ઞાન એની પ્રતિષ્ઠાને ખંડિત કરી શકતું નથી પણ ઉલટી વધારે છે, બુદ્ધિવાદ એની કસોટી કરવા છતાં ઓછી કિમત આંકી શકતો નથી, બલ્કે કિમત આંકતાં પોતે જ અંકાઈ જાય છે, ભક્તિ એનાથી દૂર રહી શકતી નથી, આખું વિશ્વ એના પેટના એક ખૂણામાં સમાઇ જાય છે અને તે અનેક વિશ્વોને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આવો છે આપણો જયવન્તો ધર્મ ! એ ધર્મના તેજમાં સર્વ આત્માઓ તપો એજ ભાવના સાથે વિરમે છે આ—

તે તેજનો પ્રેમી અને ત્હમારો આત્મબંધુ

વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ.

જૈન હિતેચ્છુ.

વાર્ષિક મૂલ્ય માત્ર ૦-૮-૦

આખી દુનિયામાં સસ્તામાં સસ્તું, માત્ર લેખકના શોખ ખાતર મ્હોટા ખર્ચે પ્રકટ થતું, વર્ષમાં ૪૦૦-૫૦૦ પૃષ્ટનું નક્કર વાંચન આપતું, ઉંચા વિચારોથી ભરપૂર પત્ર, જેના ૫૦૦૦ ગ્રાહકો છે. અને હજારો હિંદુઓ, પારસી, મુસલમાનો, આર્યસમાજી અને થીઓસોફીસ્ટો, ખ્રિસ્તીઓ પણ જેના ગ્રાહક થઇ પ્રશંસા કરે છે. પહેલેથી આખર સુધી વા. મો. શાહની કલમથીજ લખાય છે.

વા. મો. શાહકૃત-હાલ મળી શકે છે તેવાં-પુસ્તકો.

(૧) **જૈન સમાચાર ગદ્યાવલી પૂર્વાર્ધ:**—વા. મો. શાહના લેખોના સંગ્રહનો એક ભાગ; પૃષ્ટ સંખ્યા ૯૦૦; પાકું પુંઠું મૂલ્ય રૂ.૩) (૨) રામ-રાસ (જૈન રામાયણ) મૂલ્ય ૧-૮-૦ (૩) ઉપદેશ રત્નકોષ સંસ્કૃત પાઠ-અર્થ-વિવેચન. ૦-૪-૦ (૪) હિત શિક્ષા (અસર કારક ઉપદેશ) ૦-૪-૦ (૫) શ્રાવિકા ધર્મ, દરેક સ્ત્રીને ઉપયોગી, ૦-૧-૦; ૧૦૦ પ્રતના રૂ.૪) (૬) સાત સૂત્રોનો સાર, જૈન શાસ્ત્રો પૈકીનાં ૭ નો ટુંક સાર અને તેમાંથી મળતો ઉપદેશ (હિંદીમાં) રૂ. ૧) ૭)સદુપદેશ માળા. ૧૨ ઉપદેશી કથાઓ ૦-૮-૦ (૮) સુબોધ કથા માળા ૦-૩-૦(૯) પ્રાણી હિંસા અને પ્રાણી ખોરાક નિષેધક, ૦-૫-૦

*** ઉપરાંત એજ લેખકનાં લખેલાં નીચે મુજબનાં પુસ્તકો હાલમાં મળી શકતાં નથી. ફરી છપાવવાની ગોઠવણ ચાલે છે:—(૧) સતી દમયંતી (૨) કબીરનાં આધ્યાત્મિક પદો ભા. ૧-૨, (૩)સંસારમાં સુખ ક્યાં છે (૪) મધુમક્ષિકા (૫) ભક્તામર સ્તોત્ર,(૬)કલ્યાણ મંદીર સ્તોત્ર, (૭) નમીરાજ અથવા આદર્શ ગૃહસ્થ અને આદર્શ યોગીનું ચિત્ર, (૮) સુદર્શન નોવેલ, ભા. ૧-૨, (૯) બ્રહ્મદત્ત ચક્રવર્તી નોવેલ, (૧૦) જેલ-યાત્રા (૧૧) નગ્ન સત્ય.વિગેરે, વિગેરે.

પત્રવ્યવહાર:-શકરાભાઈ મોતીલાલ શાહ,ટેમેરેન્ડ લેન કોટ,મુંબઈ.

પૈસાનું પાણી ના કરતા.

લગ્ન, પુત્ર જન્મ, ધર્મપર્વ વગેરે શુભ પ્રસંગે તેમજ ગુજરેલ વ્હાલાઓના સ્મરણાર્થે કાંઇ ખર્ચ કરવા ઇચ્છા થાય તો ખોટા વાહવાહમા તણાઇને જેમાં તેમાં પૈસાનું પાણી ના કરતા, પણ સમાજને સદ્‌જ્ઞાન વ્યવહારૂ ઉપદેશ અને શક્તિ મળે એવી જાતના પુસ્તકોની લ્હાણી કરવામાંજ પૈસાનો સદ્‌વ્યય કરજો. એવી ઇચ્છા નીચેને શિરનામે પત્ર લખીને જણાવશો તો જાણીતા લેખક વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ કૃત લેખો, પુસ્તકો વગેરેમાંથી કોઇની પસંદગી કરીને **વિના મૂલ્યે** આપવામાં આવશે. તત્વજ્ઞાન, ધર્મ, સમાજ સુધારણા સામાન્ય નીતિ, આરોગ્ય, સ્ત્રી ઉપયોગી, ઉપદેશી કથાઓ વગેરે અનેક વિવિધતાઓમાંથી પસંદગી કરીને લ્હાણી માટે આપને જોઇતું પુસ્તક મફત તૈયાર કરી આપવામાં આવશે.

જીન-પ્રેસ-મીલના માલેકો અને એજન્ટોને પ્રાર્થના.

જીન-પ્રેસ-મીલને લગતો હરકોઇ જાતનો સ્ટોર, મશીનરી, છુટા ભાગ, રંગ, વગેરે જે કાંઇ ચીજની જરૂર પડે ત્યારે વાડીલાલ મોતીલાલ શાહની સ્વતંત્ર માલેકી વાળી "**ધી પાયોનીયર મીલ સ્ટોર્સ ટ્રેડીંગ કંપની**" ને ભૂલતા ના. એ જુની અને અનુભવી પેઢીમાં દરેક કામ પ્રમાણિકપણે અને વ્યવસ્થા પૂર્વક થાય છે. ચોખ્ખો માલ, વાજબી ભાવ, અને માલ મોકલવાની ત્વરા એ ત્રણે વાતનું સુખ છે. મેનેજરો, એંજીનીઅરો, માલેકો એક વખત રૂબરૂમાં મળી માલ અને ભાવના મુકાબલો કરી જોશે તો બીજી વખત ઓપન ઓર્ડર મોકલવાનું જ પસંદ કરશે.

હેડઓફિસ, ૨૦, ટેમેરેન્ડ લેન, કોટ:—ટેલીફોન નં. ૨૫૫૮

બ્રાન્ચ ઓફિસ, નાગદેવી મંદીરના બરાબર સ્હામેના મેડા ઉપર, નાગદેવી સ્ટ્રીટ:—ટેલીફોન નં.

તાર સિરનામું:—" Pioneer Stores, Bombay."